МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»

Випускна кваліфікаційна робота бакалавра

Шифр групи: ППб-1-21-4.0д
Спеціальність: 053 Психологія
«Практична психологія»
Колесник Олександра Олегівна

Науковий керівник кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної психології
Репетій Світлана Тимофіївна

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ.....6

1.1. Наукові підходи до вивчення життєстійкості особистості у вітчизняній і зарубіжній психології.....6

1.2. Психологічні чинники життєстійкості.....13

1.3. Соціально-психологічні та вікові особливості життєстійкості особистості.....17

Висновки до першого розділу.....25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика вибірки, обґрунтування методичного забезпечення та організація емпіричного дослідження.....27

2.2. Результати вивчення психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів.....33

Висновки до другого розділу.....46

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....48

3.1. Програма психологічного тренінгу підвищення життєстійкості студентів-психологів.....48

3.2. Психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку життєстійкості у студентів-психологів в умовах воєнного стану.....51

Висновки до третього розділу.....55

ВИСНОВКИ.....57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....62

ДОДАТКИ.....68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Особистість у сучасному світі постійно стикається з різними труднощами соціального, матеріального, особистого і міжособистісного характеру. Нестабільність у сфері економіки, політики та культури, складна епідеміологічна ситуація безпосередньо впливають на фізичний, психічний та моральний стан індивіда. Високорозвинені технології, мобільні комунікації прискорюють темп життя, роблячи його інформаційно насиченим і водночас емоційно напруженим. Умови сьогодення, в яких живе та реалізовує себе особистість, – екстремальні та стресові. Це провокує загальне зниження почуття захищеності та безпеки сучасної людини, зниження опірності психосоматичним захворюванням, підвищення рівня тривоги. У зв'язку з цим набувають актуального значення дослідження якостей особистості, що сприяють виробленню позитивного ставлення до життя, підвищують упевненість у власних здібностях та можливостях розв’язувати життєві проблеми та негаразди, свідомо брати відповідальність на себе за власний добробут. Однією з таких значущих особистісних рис сучасної людини є життєстійкість.

В умовах повномасштабної військової агресії рф проти України розвинена життєстійкість є тим необхідним ресурсом, що допомагає долати наслідки впливу психотравмуючих ситуацій. Реалії воєнного часу вимагають від українців мобілізації фізичних і психічних ресурсів, щоб швидко реагувати на загрози, приймати відповідальні рішення, оцінювати небезпеку та ризики ситуаціях дефіциту часу в умовах постійної небезпеки.

Розвиток життєстійкості належить до найважливіших завдань особистісного та професійного розвитку у студентів-психологів. Життєстійкість одна з основних якостей, які дозволяють у процесі професіоналізації майбутньому практичному психологові уникати можливої особистісної деформації, інших деструктивних особистісних проявів, серед яких синдром емоційного вигорання та інші.

Дослідження життєстійкості студентів-психологів, таким чином, є актуальними та мають значну практичну значущість.

Аналіз наукових джерел свідчить, що життєстійкості є предметом підвищеної уваги вітчизняних (І. Данилюк, Е. Євланова, Л. Зотова, О. Лич, В. Предко, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова та ін.) і зарубіжних (Г. Брадлей, П. Бартон, С. Клаг, С. Кобейса, С. Мадді та ін.) авторів.

Науковці розробляли зміст життєстійкості особистості (О. Лич, К. Маннапова, Т. Титаренко, І. Чанчиков, О. Чиханцова та ін.); життєстійкість як чинник успішності професійної діяльності (І. Візнюк, О. Єрмішев, О. Корніяка, І. Пузь, О. Чернявська); дослідження життєстійкості студентів (Л. Березовська, В. Богайчук, Я. Запека, Л. Зотова, Н. Кордунова, О. Овчаренко та ін.).

Однак, незважаючи на досить значну кількість теоретико-емпіричних розвідок з окресленої проблеми, не достатньо грунтовно дослідженими залишаються психологічні особливості життєстійкості студентів-психологів, що, своєю чергою, сприятиме виявленню провідних чинників, які впливають на їх стійкість, і визначити можливі методи підтримки в процесі навчання та професійного розвитку.

Актуальність обраної проблеми, її недостатнє теоретичне висвітлення та емпіричне вивчення, а також соціальна значущість зумовили вибір теми нашого дослідження «**Психологічні особливості життєстійкості студентів-психологів**».

Мета дослідження полягає у теоретичному обгрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів, розробці програми психологічного тренінгу підвищення життєстійкості студентів-психологів.

Реалізація поставленої мети передбачала виконання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень щодо проблеми життєстійкості та її психологічних чинників.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості у студентів-психологів.

3. Розробити програму психологічного тренінгу підвищення життєстійкості студентів-психологів.

4. Обгрунтувати психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку життєстійкості у студентів-психологів в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєстійкості студентів-психологів.

Методи дослідження. Для виконання завдань кваліфікальної роботи використовувалися загальнонаукові та спеціальні методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) *теоретичні методи* (аналіз, синтез, класифікація, порівняння, узагальнення) застосовувалися для науково-теоретичного обґрунтування одержаних даних;

б) *емпіричні методи дослідження*: тест життєстійкості С. Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R) застосовувався для емпіричного вивчення статевих чинників життєстійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану, методи статистичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз, коефіцієнт кореляції за формулою Пірсона.

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні наукових підходів до розуміння психологічного феномена життєстійкості особистості та аналізі психологічних чинників життєстійкості; розробці та проведенні емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що матеріали роботи можна застосовувати при проведенні науково-психологічних досліджень, в практичній діяльності психологів при наданні психологічної допомоги студентам у період воєнного стану.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків, двох додатків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування, з них 6 – зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

1.1. Наукові підходи до вивчення життєстійкості особистості у вітчизняній і зарубіжній психології

Вивчення життєстійкості – важливий напрям сучасних психологічних досліджень, в яких обгрунтовуються ефективні способи протистояння особистості різноманітним стресовим ситуаціям. Саме життєстійкість, на думку сучасних дослідників, є визначальним чинником збереження психічного та фізичного здоров'я та підвищення працездатності індивіда за будь-яких стресових станів [50, с. 160-168]. Окрім того, нині відбувається актуалізація самого поняття: вже з'явилися дослідження життєстійкості в умовах пандемії (Д. Романовська, Р. Швачій [30] та ін.) та війни (О. Овчаренко [25], В. Предко [27] та ін.).

Проблемами життєстійкості, починаючи з 80-х років минулого століття, займаються як зарубіжні дослідники (P. Bartone, M. Brow, R. Harvey, L. Ingraham, D. Khoshaba, J. Lu, S. Maddi, K. Nowack, M. Persico, R. Ursano, K. Wright), так і вітчизняні вчені (І. Данилюк, Е. Євланова, Л. Зотова, О. Лич, В. Предко, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова та ін.).

Теоретико-методологічними основами дослідження психологічного феномену життєстійкість є наукові теорії, що описують життєстійкість і близькі до неї концептуальні дефініції: концепція життєстійкості С. Мадді, теорія екзистенційної відваги, мужності П. Тілліха, психологія сенсу та екзистенційний підхід у психології С. К'єркегора, В. Франкла, Е. Фромма, концепція самоефективності А. Бандури, концепція салютогенезу А. Антоновскі, теорія самодетермінації Е. Десі та Р Райана, концепція диспозиційного оптимізму М. Шейєра та Ч. Карвера та ін.

Життєстійкість людини розуміється вченими як здатність трансформації стресогенних обставин, тривоги та негативного та позитивного життєвого досвіду,

вибору майбутнього та набуття сенсу. Відомі й інші визначення поняття, зокрема життєстійкість це:

- сформована система переконань особистості про себе, про навколишній світ, про взаємовідносини зі світом [26];

- диспозиція, котра вміщує в себе три порівняно автономні компоненти, а саме – залученість, контроль і прийняття ризику [23];

- певна сукупність особистісних рис та навичок, що дає можливість перетворювати певні труднощі на нові можливості [10];

- характеристика міри можливостей особистості витримувати стресову ситуацію та зберігати при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності [36].

Одним із перших дослідників, які вказали на життєстійкість особистості як важливий чинник протистояння людини життєвим труднощам, є американська дослідниця С Кобейса. У своїх експериментах вона встановила, що ця риса є головною в протистоянні стресовим подіям. Інший американський вчений С. Мадді розглядав життєстійкість у контексті цілісного підходу до вивчення особистості. Проведене С. Мадді лонгітюдне дослідження психологічних особливостей працівників підприємства, які в умовах постійного стресу не лише не звільнилися з роботи, а ще й значно поліпшили свою професійну діяльність. С. Мадді виявив, що в обстежуваних працівників виробилися структури установок і умінь, що сприяли перетворенню ситуації постійного стресу на ситуацію актуалізації в них нових можливостей [49-50].

Своє вчення про життєстійкість С. Мадді розробляв у контексті теорії активації – теорії особистості, що вивчає узгодженість / неузгодженість між звичним і реально необхідним напруженням психіки чи рівнями активації людини у певній стресовій ситуації. Поняття активації при цьому означає рівень психологічної та нейропсихологічної енергійності. Згідно з цією теорією особливого значення набуває важливість емоційного досвіду людини, – як позитивного, так і негативного, – який вона одержує у результаті взаємодії з оточуючим світом. С. Мадді

підкреслював у життєстійкості вірність людини собі і опору на власні сили у складні моменти життя [49-50].

Поняття життєстійкості (від англ. слова *«hardiness»,* що перекладається як витривалість, стійкість, загартування), введене С. Кобейса та С. Мадді, базується на теоретичних підходах прикладної психології стресу та екзистенційної психології. На думку цих дослідників, у структурі життєстійкість необхідно виокремлювати такі три автономні складові, як залученість, контроль та прийняття ризику. Високі показники вираження цих складових і життєстійкості в особистості перешкоджає виникненню в неї внутрішньої напруги у різноманітних стресових ситуаціях завдяки стійкому подоланню стресів [49].

Під залученістю розуміється переконанння у тому, що залученість до того, що відбувається, надає максимальні шанси віднайти щось значуще та корисне для особистості. Людина з розвиненою складовою залученості одержує задоволення від власної діяльності. Водночас, відсутність подібного переконання може породжувати відчуття себе «поза» життям, почуття відкинутості.

Контроль як важлива складова життєстійкості означає наявність боротьби, що надає можливість впливати на результати того, що відбувається, навіть якщо вплив цей не абсолютний, а успішний результат не гарантується. Протилежною особистісною рисою є відчуття беззахисності та безпорадності. Особистість з добре розвиненою складовою контролю відчуває, що самостійно здійснює вибір власного шляху, способів діяльності [49].

Під прийняттям ризику розуміється переконаність особистісті у тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвиткові завдяки знанням, які вона здобуває у досвіді, – як позитивному, так і негативному. Особистість, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, є готовою діяти навіть за відсутності надійної гарантії успіху, – на власний ризик і страх, відкидаючи прагнення до безпеки, простого комфорту, що значною мірою спричиняє збіднення життя людини. В основі складової «прийняття ризику» – думка про розвиток завдяки активному засвоєнню знань на основі досвіду, використання цих знань у подальшому житті.

Життєстійкі переконання, з одного боку, впливають на оцінку життєвої ситуації, чому сприяє готовність діяти активно, наявності впевненості у можливості вплинути на ситуацію, а тому ця ситуація може сприйматися як менш травмуюча. З іншого боку, високий рівень розвитку життєстійкості допомогає активному подоланню виникаючих у житті труднощів [45, с. 52].

Таким чином, життєстійкість розуміється як певна сукупність особистісних рис, а також навичок, що дають можливості перетворювати виникаючі труднощі у нові можливості.

Життєстійкість знижує ризик погіршення психічного та фізичного здоров'я, спричиненого напругою та стресом, за допомогою двох способів. Першим способом, який дає можливість знизити рівень напруги (синдром «атака чи втеча»), коли така напруга вже викликана стресорами, – це ведення здорового способу життя.

Альтернативний шлях до зменшення загрози для здоров’я – подолання деструктивних змін і тривалих конфліктів таким чином, щоб шляхом їх трансформації знизити рівень їхньої стресогенності. Зменшення впливу стресогенних чинників сприяє послабленню реакцій організму на стрес, що, своєю чергою, мінімалізує ймовірність розвитку проблем зі здоров’ям. Для досягнення такого результату процес трансформаційного подолання повинен формувати чіткий напрям дій та усвідомлену активність. Переналаштування свідомості, аналіз причин, які насправді призвели до тієї чи іншої ситуації, дозволяє людині сприймати її не лише як абсолютно «катастрофічну», а й виробляти уявлення про способи вирішення цієї проблеми.

Перенаправлення дій пов’язане з реалізацією стратегії, що інтегрує стресові обставини у загальний життєвий контекст. Основою цієї системи є життєстійкість, яка пом’якшує наслідки важких життєвих подій і допомагає зберегти фізичне та психічне здоров’я. Ще два компоненти системи мають мотиваційну природу. Життєстійкість, як гармонійне поєднання установок на залученість, контроль і готовність до викликів, забезпечує необхідний стимул для постійної діяльності, спрямованої на трансформацію стресу та турботу про власне здоров’я.

Крім того, життєстійкість сприяє налагодженню таких відносин з іншими, у межах яких людина отримує підтримку, а також схвалення й допомогу від оточення. Догляд за здоров’ям, трансформаційне вирішення життєвих труднощів і соціальна підтримка здатні значно підвищити рівень життєстійкості особистості [49] (див. рис. 1.1).

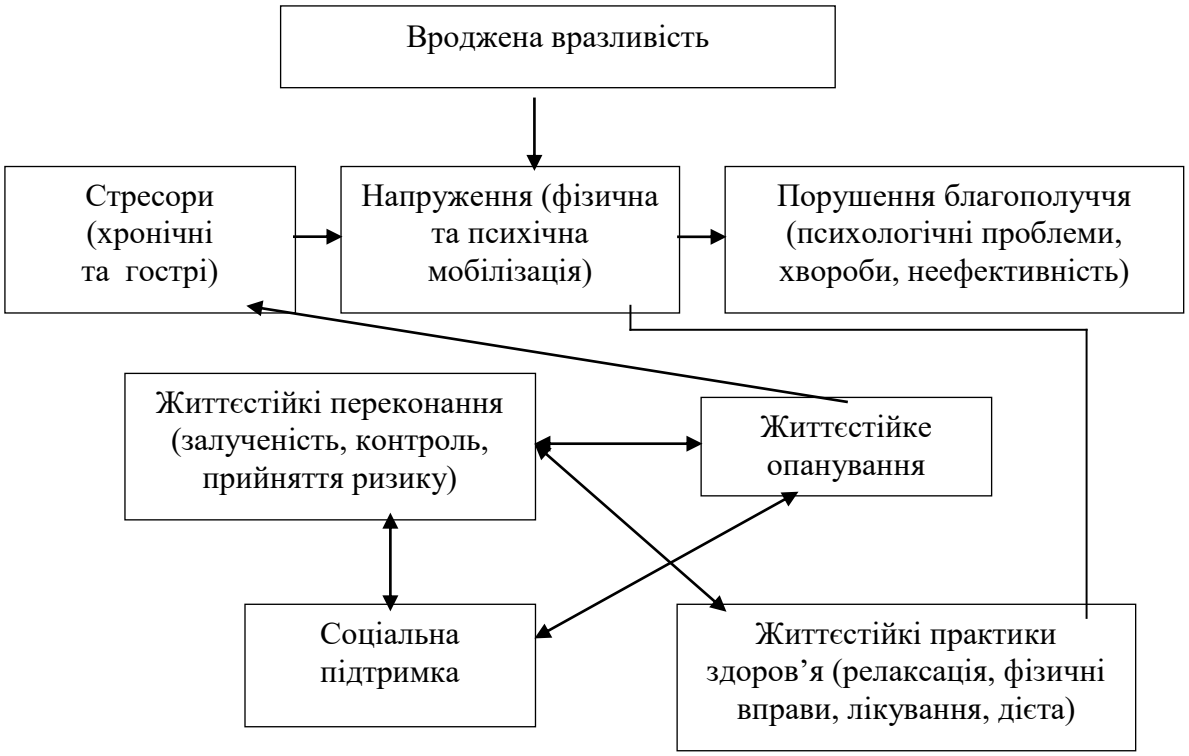


Рис. 1.1. Модель життєстійкості С. Мадді

С. Мадді виокремлює п'ять провідних механізмів, що сприяють буферному впливу життєстійкості на самопочуття та ефективність діяльності:

- оцінка життєвих змін як менш стресових;

- розвиток мотивації до трансформаційного опанування; підсилення імунної реакції; підвищення відповідальності стосовно практик здоров'я; проведення пошуків належної соціальної підтримки, що сприяє опануванню себе у складній життєвій ситуації.

Трактування життєстійкості, запропоноване С. Кобейса і С. Мадді, зарекомендувало себе в психології як предиктор успішного подолання стресів, психічного та соматичного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та успішності в різних галузях діяльності та академічній сфері. Численні дослідження засвідчують,

що механізмом дії життєстійкості є використання продуктивного подолання стресорів, що включає активні стратегії [50]. Показники високого рівня життєстійкості демонструють наявність стабільної позитивної кореляції не лише з рівнем ефективності діяльності, але і з ступенем задоволення всіма аспектами життя особистості, впевненістю у тому, що людина здатна впливати на свободу прийняття важливих рішень.

Наукові праці, присвячені питанням життєстійкості в цілому, зазвичай містять осмислення поняття (О. Лич [22], К. Маннапова [24], Т. Титаренко [37], І. Чанчиков [39], О. Чиханцова [42-43]та ін.). Спільним для таких робіт є звернення дослідників до праць С. Мадді, який став та основоположником ідеї включення до структури життєстійкості трьох компонентів: залучення, контролю та прийняття ризику.

Безумовно, у психологічній науці на сучасному етапі розвитку вже накопичено певний досвід вивчення проблем життєстійкості. Аналіз наукових праць, присвячених цій проблематиці, засвідчує, що у психології життєстійкість здебільшого розглядається як особистісна характеристика, внутрішній потенціал людини, здатність до саморегуляції та соціально-психологічної адаптації. Так, Н. Кордунова розуміє під життєстійкістю «особистісно-психічну характеристику, що формується у процесі розвитку особистості та надає можливість людині протистояти розвитку професійно-особистісної дезадаптації» [16, с. 96].

У дослідженнях життєстійкості зосереджується увага на розвитку вміння керувати своїми емоціями, раціонально вирішувати нагальні проблеми; на здатності знаходити вихід із найскладніших життєвих ситуацій; на допомогу дітям та молоді у питаннях адаптації та соціалізації. Це пов'язано з переконаністю фахівців у тому, що життєстійкість – це якість не вроджена, а така, що формується та розвивається впродовж усього життя (Д. Костенко [18]).

Саме поняття «життєстійкість» існує на стику психології та педагогіки. До прикладу, О. Чиханцова, розглядаючи життєстійкість як психолого-педагогічне поняття, робить спробу класифікувати підходи до його вивчення. До першої групи підходів дослідниця включає уявлення про життєстійкість як про результат процесу

соціалізації індивіда, до другої – як про частину морального виховання, до третьої – як про інтегральну характеристику особистості (О. Чиханцова [42, с. 268]).

Дослідники вивчають життєстійкість у співвідношенні із суміжними поняттями: з індивідуальністю (Н. Заболотна, В. Омелянська), життєздатністю (К. Маннапова), емоційною саморегуляцією (Л. Степаненко), оптимізмом (А. Терещенко), адаптацією (І. Мудрак, Н. Кордунова, О. Купрєєва), фрустраційною толерантністю (В. Предко), стресостійкістю (Д. Романовська, Р. Швачій), упорянням зі складними життєвими ситуаціями (Л. Сердюк), запобіганням негативним наслідкам воєнного конфлікту (С. Кравчук) тощо.

Життєстійкість відрізняється від інших форм подолання її цільовою регуляцією на основі зворотного зв'язку про власну активність. Життєстійкість як здатність до зрілих і складних форм саморегуляції в порівнянні з адаптацією має значно більшу кількість варіантів виборів у ситуації невизначеності, орієнтує на відкритість новому досвіду, звільняє від страху змін, сприяє більш об'єктивній оцінці ситуації, і, відповідно, більш адекватній реакції на неї. Якщо адаптація має на меті збереження рівноваги, то життєстійкість, навпаки, – це вихід за межі звичної рівноваги через активне перетворення ситуації, форма надситуативної активності, тобто трансадаптація.

З поняттям стресостійкості життєстійкість співвідноситься як причина та наслідок: якщо стресостійкість постає як міра стійкості проти стресу, то життєстійкість – це спосіб сприйняття та переробки стресових впливів, що забезпечують цю стійкість. На соматичному рівні життєстійкість проявляється у мінімізації руйнівного впливу стресорів на організм людини за рахунок збереження звичного для людини рівня активації, що забезпечує оптимальний рівень перебігу нейропсихологічних та неврологічних процесів.

Життєстійкість і подолання співвідносяться як проактивність і реактивність. Життєстійкість як подолання є особливим видом копінгу – трансформаційного, або проактивного, який визначає сприйняття майбутньої стресової події як виклику, що вимагає відповіді, фокусує зусилля особистості на управлінні цілями та накопиченні ресурсів.

Вказані поняття, по суті, розкривають чималий спектр властивостей та якостей життєстійкості, яка виступає не лише людським ресурсом подолання життєвих труднощів (І. Ващенко, Б. Іваненко І. Данилюк та ін.), а й важливий чинник професійного становлення (О. Бацилєва, І. Візнюк, Д. Костенко, І. Сварник).

Показово, що дослідники вивчають проблеми життєстійкості у різних соціальних груп та категорій, таких як: участники освітнього процесу (Д. Романовська), підлітки (Н. Фролова), старшокласники (В. Предко), особи юнацького віку (С. Кравчук), студенти (Л. Березовська, І. Візник, Я. Зачека, Л. Зотова, К. Маннапова), викладачі (О.М. Корніяка), інваліди (О. Куприєєва, О. Овчаренко, Т. Траверс), учасники бойових дій (В. Зливков, С. Лукомська), переселенці (Л. Степаненко) тощо.

До особливої групи слід виокремити дослідження життєстійкості у людей «складних» професій, які вимагають від людини великих життєвих витрат і стійкості до стресів. Це дослідження життєстійкості військовослужбовців, співробітників МНС, лікарів, педагогів та ін.

Теоретичний огляд дозволяє конкретизувати зміст поняття життєстійкості, розуміючи під ним особистісну якість людини, що динамічно розвивається впродовж усього життя та жає можливість в суб'єктивно складних життєвих ситуаціях здійснювати діяльність і продовжувати перебувати в стані рівноваги своїх можливостей і вимог середовища. Сучасна методологія дослідження життєстійкості особистості базується на різних теоретико-методологічних підставах: від екзистенційно-феноменологічного та біхевіорального до суб'єктно-діяльнісного.

1.2. Психологічні чинники життєстійкості

Вивчення психологічних характеристик, що є значущими для успішної адаптації особистості та її протистоянні різним життєвим труднощам, сприяло розробці концепції про особистісний адаптаційний потенціал. Його зумовлюють психологічні особливості особистості, що дають можливісь успішно пристосовуватися до змінних зовнішніх умов та визначають стійкість людини до

екстремальних чинників. Особистісний потенціал розвивається під впливом сукупності зовнішніх та внутрішніх чинників та характеризує рівень особистісної зрілості людини, відображає її здатність впоратися з проблемними обставинами, а також здатність докладати зусилля у роботі над собою та над обставинами власного життя [21, с. 25].

В аналізі психологічних чинників сприятливого розвитку та формування життєстійкості доцільно, на нашу думку, зупинитися на концепції пошукової активності, з якою узгоджуються складові життєстійкості – залученість, контроль, прийняття ризику. При цьому, пошукова активність слугує основною складовою поведінки людини, якою визначається стійкість організму до різноманітних шкідливих впливів навколишнього середовища.

Під пошуковою активністю розуміється діяльність, спрямована на зменшення або перетворення проблемної життєвої ситуації, зміну ставлення людини до неї, або збереження сприятливих умов усупереч дії загрозливих обставин і чинників та за відсутності певних прогнозів результатів такої активності, але з постійним обліком проміжних результатів у процесі реалізації діяльності. Невизначеність прогнозу кінцевих результатів зумовлює необхідність включення пошукової активності. Потреба пошуку тут виступає рушійною силою саморозвитку і самовдосконалення індивіда. При цьому, стан відмови від пошуку різко негативно впливає на результати будь-якої діяльності. Виникаючи у конкретних ситуаціях, вона має тенденцію «захоплювати» поведінку загалом, оскільки, навіть відчуття безнадійності та депресія виникають як реакція на якусь окрему невдачу, вони здатні паралізувати активність у будь-якому іншому напрямі. Зниження пошукової активності може зумовлювати виникнення нових невдач, що, таким чином, провокує формування замкненого кола. Людина з низьким рівнем пошукової активності значно гірше підготовлена до зіткнення з труднощами життя, швидше відмовляється від пошуку виходу зі складної життєвої ситуації, при цьому знижується опірність її організму до негативних чинникі зовнішнього середовища [37, с. 46].

Відмова від пошукової активності, яка становить обов'язкову умову, що забезпечує можливість протистояти несприятливим впливам, є основою формування

феномену «вивченої безпорадності», який проявляється у нездатності долати життєві труднощі. Безпорадність – це стан, коли особистість має переконання, що зовнішні події, їх хід та результат не залежать від неї, і вона не може нічого вдіяти, щоб змінити їх, або запобігти. Висока потреба у пошуку передбачає активне творче ставлення до себе та навколишньої дійсності, що дозволяє подолати руйнівний вплив несприятливої обстановки. На наш погляд, творче ставлення до навколишньої дійсності, до того, як ми сприймаємо світ і себе в ньому є важливим фактором формування життєстійкості. Творче ставлення становить модель світу, що є інструментом для виконання важливих життєвих завдань.

Як вважають багато дослідників, основним компонентом моделі світу є мотиви. Мотивом є психічне напруження, що має не тільки величину, а й спрямованість. Тому мотив може спонукати до активності, спрямованої на задоволення певних потреб. Це виявляється в оцінці, зважуванні конкретних життєвих обставин та передбачуваних у них дій, наданні їм особистісного сенсу. Мотивація породжує цілеспрямовану поведінку і, отже, визначає появу мети як чогось бажаного у майбутньому. Ціль – образ того, до чого спрямований мотив, тому мета здатна здійснювати зв'язок між майбутнім і сьогоденням. Серед наявних цілей визначаються особливо цінні – ідеали, які включають уявлення і про бажане майбутнє, і про особисті перспективи в соціальному та моральному відношенні.

На найвищому рівні ієрархії цінностей знаходиться сенс життя. Відтак, якщо людина не достатньо чітко розуміє, для чого живе, то у життєвій боротьбі вона виявиться не здатною встояти, реально оцінювати власні можливості. Важливою частиною моделі світу є модель «Я», яка складається з «Я-образу» та «Я-концепції». Існує залежність між позитивною «Я-концепцією» та успішністю самореалізації, а також між негативною «Я-концепцією» та недостатньою реалізацією своїх потенційних можливостей. Уявлення про себе («Я-образ» та «Я-концепція») формує уявлення про зовнішній світ – «модель світу», яка визначає і розуміння світу, і побудову тимчасової перспективи, що включає стратегію поведінки.

Важливою складовою «Я-концепції» є самооцінка, яка в дослідженнях багатьох авторів виокремлюється як значущий фактор подолання складних

життєвих ситуацій. Самооцінка є оцінкою особистістю самої себе, власних здібностей і можливостей, значущих якостей, свого місця у колі інших. Значною мірою вона визначає активність людини, ставлення до себе й інших. Слід розрізняти загальну та часткову самооцінку. У загальній, чи глобальній самооцінці втілюється схвалення – несхвалення, яке переживає особистіть стосовно себе. Процеси розвитку та формування глобальної самооцінки відзначаються суперечливим характером, оскільки часткові оцінки, на бахі яких здійснюється формування глобальної, можуть перебувати на різному рівні адекватності та стійкості. Вони, крім того, можуть досить по-різному взаємодіяти та узгоджуватися між собою, взаємно доповнюватися, або бути конфліктними та суперечливими [29, с. 659].

Підсумовуючим виміром «Я» особистості, що відіграє роль форми для існування глобальної самооцінки, є її самоповага, що означає задоволеність собою, прийняття себе, позитивне ставлення до себе, свідомість власної гідності, узгодженість свого реального «Я» з ідеальним. Самоповага означає встановлення схвалення або несхвалення і вказує, якою мірою людина вважає себе здатною, значущою, успішною та гідною. Тобто, самоповага є особистим ціннісним судженням в установках індивіда стосовно себе. Самоповага особистості визначає співвідношення її дійсних досягнень до того, на що вона претендує та яку мету і цілі перед собою покладає. Своєю чергою, сукупність таких цілей утворює рівень домагань особистості. Як показали дослідження, найуразливішим у людині є низький рівень самоповаги. Тому люди, схильні применшувати власні здібності та здобуті успіхи, власну гідність, значення, зазвичай дуже болісно переносять життєві стреси. Функції самоповаги та самооцінки полягають у тому, що вони відіграють роль внутрішніх умов, які регулюють діяльність та поведінку особистості. Включеність самооцінки у структуру мотивації власної діяльності дозволяє людині постійно зіставляти свої психічні ресурси, можливості із засобами та цілями діяльності [26, с. 48].

Виходячи з представленої позиції, можна виокремити такі значущі чинники, що допомагають особистості вистояти перед життєвими труднощами: пошукова активність, творче ставлення до світу, самооцінка та самоповага. У життєстійкої

особистості також викремлюють такі важливі якості, як незалежність, прагнення до досягнень, впевненість у собі та висока адаптивність.

Одна з важливих детермінант життєстійкості особистості – це самоефективність, тобто система уявлень про власні здібності та можливості, віра у свою ефективність. Самоефективність значною мірою впливає на цілепокладання, мотивацію, знижує дію стресогенних факторів. Таким чином, самоефективність сприяє розвиткові життєстійких переконань, оскільки віра та впевненість людини у власну здатність допомагає успішно здійснювати діяльність, досягати необхідного результату, перетворюючи навколишню дійсність [1, с. 53].

До найважливіших чинників життєстійкості належить поведінка людини у складних життєвих ситуаціях. Способи поведінки у складних життєвих ситуаціях мають індивідуальний характер і можуть мати різну конструктивність. Сутність конструктивних методів поведінки у тому, що вони дають можливість протистояти складній життєвій ситуації, є активними та цілеспрямованими, свідомими та адекватними діями на основі аналізу об'єктивних умов ситуації, оцінки реальних власних можливостей. Залежно від наявних обставин, свої зусилля людина може спрямовувати або на зміну умов складної життєвої ситуації, або на розвиток та активізацію власних здібностей та можливостей. Водночас неконструктивні способи поведінки дозволяють у кращому разі лише відсунути тимчасово вирішення проблеми, не усуваючи причин, що її породжують, або ж ведуть до дезорганізації діяльності. У найширшому значенні конструктивна поведінка забезпечує життєстійкість особистості, здатність протистояти життєвим труднощам, зберігати при цьому себе як цілісну особистість. Таким чином, вибір конструктивного способу поведінки доцільно вважати свідченням життєстійкості.

1.3. Соціально-психологічні та вікові особливості життєстійкості особистості

Формування життєстійкості особистості відбувається під впливом навколишнього середовища – спочатку в колі сім'ї, а згодом у ширшому

соціальному оточенні [49; 50]. При цьому, слід зауважити, що особистість формується як свідома одиниця тільки за соціальних умов. Психологічна структура особистості складається протягом онтогенезу, починаючи з розвитку природних здібностей і закінчуючи досягненням вищих рівнів соціально адаптованих моделей поведінки. Водночас особистість постає багаторівневою та багатофункціональною системою, яка об'єднує психофізіологічні, психологічні та соціально-психологічні компоненти. Таким чином, життєва стійкість розвивається через постійну взаємодію людини та її середовища протягом усього життя. Під впливом зовнішніх умов особистість змінюється, тому її життєстійкість може розвиватися або залишатися сталою.

На думку деяких науковців [46; 49; 50]., життєстійкість позитивно впливає як на загальний рівень життя людини, так і на успіх у конкретних сферах діяльності. Як зазначає С. Мадді, ця риса не є вродженою, її можна розвинути через спеціальні тренінги. Такі програми включають вправи, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій подолання, побудову ефективних міжособистісних взаємин, заснованих на довірі та підтримці [50].

За дослідженнями С. Мадді, розвиток життєстійкості розпочинається ще в ранньому дитинстві та продовжується в підлітковому віці, будучи тісно пов'язаним із відносинами між дитиною та батьками. Значуща роль дорослого полягає у створенні сприятливого середовища, яке стимулює психологічні ресурси дитини. Дорослий виступає провідником між дитиною та соціальними нормами, цінностями, формами діяльності. Формування психічних функцій дитини сприяє розвитку адекватної самооцінки, що допомагає освоювати стратегії подолання труднощів, регуляції емоцій та побудови комунікативних навичок [49; 50].

Упродовж дитинства та підліткового віку важливо співвідносити власні цінності з цінностями сім'ї. Зокрема, для формування залученості необхідні любов, підтримка та схвалення батьків, інших значимих дорослих. Заохочення ініціативи та самостійності в осіб підліткового віку сприяє виробленню в них почуття контролю, а різноманітність досвіду допомагає розвивати відкритість до нових викликів.

У підлітковому віці нерідко виникає прагнення розв’язувати проблеми досить емоційно, що нерідко супроводжується зміною ціннісних орієнтацій. У разі недостатньо розвиненої життєстійкості можливі відчуття безпорадності, невпевненість у собі, труднощі у навчанні та взаєстосунках, що може загалом знижувати задоволеність життям.

Юнацький період є сприятливим для формування життєстійкості, що пов’язано зі зростанням рівня самосвідомості, встановленням стійкого уявлення про себе, соціальною зрілістю та готовністю до самовизначення у суспільстві. На розвиток цієї якості також впливають індивідуальні характеристики, життєвий досвід та особистісні орієнтації.

Необхідно зазначити, що найголовніший психологічний феномен, що пояснює підлітковий період, є значне посилення формування концепції «Я», яке безпосередньо пов’язано з розвитком самосвідомості, збагаченої важливим відкриттям – усвідомленням особою підліткового віку власного внутрішнього світу. Згідно з Т. Титаренко, життєстійкість людини може розвиватися протягом усього життя або залишатися недостатньо розвиненою. У дитячому віці вона формується під впливом батьків, які передають свої цінності та вміння долати труднощі, наприклад, справлятися з болем. Підлітковий і юнацький періоди мають особливу значущість для формування життєстійкості через вплив підлітково-юнацької субкультури. У дорослому віці важливим фактором соціалізації стає професійне середовище, яке сприяє розвитку навичок життєстійкої поведінки та відповідного способу життя. Від дорослих очікується життєстійкість, оскільки вони мають розв’язувати конфлікти між різними поколіннями, а також проблеми в родині та суспільстві. У похилому віці життєстійка людина оцінює свої досягнення і намагається виконати свою життєву програму на максимум [37, с. 43]. Молоді люди відзначаються кращою сформованістю життєстійкості, що засвідчує психологічну стійкість до стресових ситуацій і здатність долати труднощі [36, с. 375]. Як доводять результати дослідження Т. Чернявської, виразники покоління «Y» (молоді люди 18-34 років) – найбільшою мірою життєздатні завдяки домінуванню в них таких характеристик, як «залученість» та «контроль» [41, с. 85].

Отже, життєвий шлях людини від її народження до глибокої старості характеризується змінами у фізіологічному, психофізіологічному, соціально-психологічному аспектах. Розвиток особистості забезпечується соціальною ситуацією, потребами та провідною діяльністю, що визначають динаміку розвитку, провідні психологічні новоутворення, вікову диференціацію на кожному з життєвих етапів. Важливо також розглянути прояви життєстійкості на різних етапах розвитку особистості. На етапі раннього дитинства життєстійкість забезпечується адаптацією та підтримкою життєдіяльності дитини, враховуючи її умови існування та соціальне оточення. Важливими факторами розвитку життєстійкості в цьому віці є психофізіологічні характеристики, психічна активність та емоційна стабільність. На життєстійкість можуть негативно впливати гіперреактивність, обмеження здоров'я, адиктивні та психосоматичні розлади, неврози, надмірна емоційність. Врахування умов проживання, харчування та родинних відносин також є важливим для розвитку життєстійкості дитини. Таким чином, розвиток життєстійкості сприяє адаптації особистості до змінюваного світу дитинства.

Варто наголосити, що ключовим психологічним явищем, яке характеризує підлітковий період, є різке посилення у процесі формування образу власного «Я», що тісно переплітається з розвитком самосвідомості. Вона збагачується таким важливим досягненням, як усвідомлення підлітком власного внутрішнього світу. Як зазначає Т. Титаренко, життєстійкість особистості може еволюціонувати протягом усього життя або залишатися недостатньо розвиненою. У дитинстві життєстійкість формується під впливом батьків, які передають дітям свої погляди щодо вміння долати труднощі, наприклад, витримувати біль. У підлітковому та юнацькому віці значний вплив має субкультура, притаманна цьому віковому періоду, яка сприяє формуванню стійкості до життєвих викликів. У зрілому віці провідним фактором соціалізації стає професійна діяльність, що сприяє набуттю навичок стійкої поведінки й адаптації до відповідного стилю життя. Від дорослої людини сім’я очікує прояву стійкості, оскільки саме вона бере на себе вирішення конфліктів між поколіннями, у подружніх стосунках, між родичами та сусідами. У похилому віці життєстійка людина обдумує підсумки свого життя, прагнучи виконати заплановане

якомога повніше [37, с. 43]. Молоді люди демонструють вищий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність долати стрес і справлятися з труднощами [36, с. 375]. На думку Т. Чернявської, покоління «Y» (молодь віком від 18 до 34 років) вважається найвитривалішим завдяки перевазі таких характеристик, як «залученість» і «контроль» [41, с. 85].

Особливо важливо підкреслити, що в дошкільному періоді перші прояви розвитку стійкості до життєвих труднощів спостерігаються у процесі гри та спілкування з ровесниками й дорослими. Це виражається у здатності підтримувати постійну активність, гарний настрій, психоемоційну стабільність у різноманітних життєвих обставинах та іграх. У процесі ігрової діяльності набувається досвід соціальної взаємодії, розвиваються впевненість у власних силах, адекватна самооцінка, навички саморегуляції та самоконтролю, а також активізуються ключові психологічні риси: вольові якості, соціальна адаптованість, здатність до ефективної комунікації.

У шкільному віці відбувається суттєве формування таких психологічних новоутворень, як відчуття дорослості, адекватна оцінка себе, потреба у самоствердженні, навички саморегуляції, здатність сприймати соціальне оточення, а також активне подолання негативних впливів середовища і життєвих випробувань. Це стимулює розвиток нормативної життєстійкості.

Серед чинників, які сприяють підвищенню життєстійкості, можна назвати різноманітні девіації у поведінці, брак мотивації до навчання, а також елементи вивченої безпорадності. Дослідження С. Мадді продемонстрували, що рівень життєстійкості значною мірою залежить від умов раннього дитячого розвитку. Позитивно впливають на формування життєствердних переконань такі фактори, як стресові ситуації в ранньому дитинстві (матеріальні труднощі, розлучення батьків, часті зміни місця проживання), усвідомлення мети в житті, виховання впевненості та дотримання високих стандартів. Натомість негативний вплив мають нестача підтримки та заохочення від близьких, відсутність життєвих цілей, низький рівень залучення до суспільного та шкільного життя, а також відчуження від значущих дорослих [49; 50].

Отже, у дитинстві важливо розвивати навички мислення та поведінки, зокрема: позитивне ставлення до аналізу складних ситуацій, рольові ігри для моделювання стресових обставин, розширення кругозору, розвиток внутрішньої культури, комунікативних умінь (пошук соціальної підтримки, навички прохання, уміння відмовляти, адекватне реагування на критику). Також важливо формувати навички поведінки, зокрема самоприйняття, самоповагу, впевненість у собі та вольові якості.

Варто зазначити, що розвиток смислової сфери підлітків і прояви життєстійкості часто супроводжуються агресивною поведінкою, оскільки оптимальні моделі поведінки або ще не усвідомлені, або не приймаються, а потреба в самоствердженні серед однолітків є важливою частиною їхнього життя. У цьому віці активізуються особистісні структури, пов'язані зі стійкістю до життєвих труднощів: прагнення до осмислення власного життя, розвиток самооцінки через свідому рефлексію, формування ставлення до різноманітних життєвих обставин і власного емоційного реагування на них. Поведінковий компонент життєстійкості у підлітків нерідко пов'язаний з активно-агресивними формами самозахисту або відстоювання своєї думки, що є типовою реакцією цього віку і важливим етапом соціалізації.

Особливо слід наголосити, що в ранній юності формування життєстійкості залежить від позитивного світосприйняття, оптимізму, визначення нових цілей, морального й соціально-професійного самовизначення. Ключову роль у розвитку особистості відіграє криза, пов'язана з пошуком свого місця в соціумі та професійною орієнтацією.

Слід зазначити, що в юнацькому віці відбуваються значні соціально-психологічні трансформації: настає етап особистісної зрілості, яка формується через подолання нових життєвих викликів, таких як соціально-економічна незалежність, здобуття професійної освіти, виникнення сексуально-партнерських зв'язків, вступ до шлюбу, створення родини та батьківство. На процес розвитку життєстійкості в цьому віці істотно впливає криза соціальних і професійних очікувань. Оптимістичний настрій, позитивне ставлення до життя, сприятливі умови існування,

можливості професійного зростання та кар'єрного розвитку сприяють формуванню адекватної самооцінки і позитивної самосвідомості, що стимулює розвиток соціальної та професійної життєстійкості – готовності до подолання труднощів і можливих професійно-особистісних труднощів. У разі неможливості формування життєстійкості результатом може стати розвиток особистісної безпорадності, невпевненості в майбутньому, незадоволення собою, професійною діяльністю і родинними стосунками. Настає криза безперспективності та безвихідності.

Таким чином, проблема життєстійкості особистості та вивчення чинників, що визначають її на різних етапах життєвого шляху, є надзвичайно актуальною в сучасній науці. Це зумовлено тим, що сучасне суспільство, яке стикається з постійними соціально-економічними змінами, нестабільністю та втратою ціннісних орієнтирів, стає все більш стресогенним. Життєстійкість, як єдність установок на прийняття викликів, контролю й залученості, забезпечує мотивацію, необхідну для здорового способу життя і здоров’язбережувальної поведінки.

Кожен віковий період людського розвитку характеризується наявністю внутрішніх ресурсів, які дозволяють ефективно долати життєві труднощі. Однак ці ресурси можуть залишатися неактивованими, якщо своєчасно не звернути увагу на їх виявлення і розвиток. Вікові зміни в проявах життєстійкості в основному зумовлені такими соціальними факторами, як сімейне виховання, вплив позитивних прикладів життєстійкості від дорослих, навчання управлінню власними особистісними рисами і розвитку свого характеру.

Сформована життєстійкість сприяє створенню власного сенсу в складних життєвих ситуаціях, виступає основою для прийняття важливих рішень. Досвід невдач така людина сприймає як природне явище, що відкриває можливість для навчання та розвитку. Такий досвід органічно інтегрується в загальну структуру її життя і безумовно сприймається як позитивний. Нестача життєстійкості призводить до того, що людина не здатна вийти з періоду залежності від батьків, не може вибудувати власну незалежність і не працює над саморозвитком та самовдосконаленням. Це впливає на характер соціальних зв’язків неосвіченої життєстійкості особи, які зазвичай носять контрактивний характер. Такі стосунки

будуються на взаємних вигодах, а не на взаємоповазі й розумінні. Нежиттєстійка особистість погано реагує на невдачі, не здатна вчитися на своїх помилках. Невизначеність і відсутність життєстійкості спричиняють регресивний спосіб долання життєвих труднощів, коли людина не шукає способи вирішення проблем, а намагається уникнути їх вирішення. Для того, щоб уникнути вирішення життєвих проблем, така людина використовує різноманітні захисні стратегії (свідомо чи несвідомо). Через цей регресивний підхід до труднощів втрачається можливість здобути нові знання чи досвід.

Висновки до розділу 1

Отже, в результаті проведеного аналізу виявилося, що системний характер життєстійкості як психологічного феномену відображений у структурі поняття, що включає життєстійкі установки, які визначають ставлення особистості до дійсності: залучення (сприйняття життя як процесу цікавого, емоційно насиченого, захоплюючого), прийняття ризику (переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку та посиленню), контроль (переконаність у тому, що активна позиція в подоланні життєвих труднощів дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний, а одержання успіху не гарантовано). Життєстійкими навичками особистості є: навичка релаксації та емоційної саморегуляції, когнітивні стратегії подолання, комунікативні навички, навички здорового харчування, фізичні вправи для підтримки здорової форми та працездатності. Психологічний конструкт життєстійкості включає в себеподолання на всіх можливих рівнях – соматичному, психологічному, соціальному, екзистенційному. Перелічені характеристики співвідносяться з вимогами до сучасних студентів-психологів і складають орієнтири у формуванні їх професійних компетенцій, що забезпечують здатність у майбутньому працювати в умовах складності та невизначеності.

Життєстійкість є комплексною психологічною характеристикою, що формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних факторів протягом усього життєвого шляху особистості. Вона охоплює здатність адаптуватися до змін, ефективно реагувати на стресові ситуації та долати труднощі, використовуючи власні внутрішні ресурси. Сім’я, соціальне оточення та професійна діяльність виступають основними агентами формування життєстійкості. У ранньому віці вирішальне значення мають емоційна підтримка та виховання батьків, у підлітковому – субкультурний вплив, у дорослому – професійна активність та соціальна стабільність. На кожному етапі розвитку життєстійкість проявляється по-різному: від адаптації в ранньому дитинстві, через становлення самосвідомості в підлітковому віці, до професійної й соціальної зрілості в дорослому житті. У

похилому віці життєстійкість забезпечує психологічну гармонію та здатність підбивати підсумки життя.Розвиток життєстійкості можливий через тренінги, що включають навчання адаптивним стратегіям, побудові ефективних міжособистісних стосунків, розвитку емоційної регуляції й впевненості в собі. Зміцнення цієї риси є важливим інструментом у профілактиці стресу та підвищенні рівня задоволеності життям. Таким чином, життєстійкість є ключовим показником успішності та гармонійного розвитку особистості, що має бути підтримуваним і розвиваним на всіх етапах життя.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика вибірки, обґрунтування методичного забезпечення та організація емпіричного дослідження

Студентський період є найбільш сприятливим періодом для цілеспрямованого формування такої значущої риси особистості як життєстійкість, оскільки вона суттєво сприяє підвищенню рівня фізичного та психічного здоров'я молоді у процесі подолання різноманітних криз та здійснення реалізації себе як фахівця у майбутній професійній діяльності. Відтак, проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності та нагальності наукового осмислення, а необхідність подальших наукових розвідок не викликає жодних сумнівів. Таким чином, існує об'єктивна необхідність емпіричного вивчення психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів.

Незважаючи на високу валідність життєстійкості як предиктора успішного подолання викликів та труднощів на всіх етапах професійного розвитку, моделі та практики її розвитку в освітньому процесі в закладі вищої освіти вивчені на сучасному етапі не достатньо. Суперечність між затребуваністю психологічних ресурсів професійних компетенцій психологів, актуальних у нових та безперервно змінних умовах ринку праці та професійної самореалізації, з одного боку, та відсутністю обґрунтованих підходів до їх розвитку в освітньому процесі – з іншого, визначає актуальність їх виявлення, операціоналізації, апробації та впровадження у практику.

З метою вивчення психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів було організовано емпіричне дослідження. Це дослідження присвячене виявленню психологічного змісту життєстійкості студентів-психологів різної статі, які навчаються на І курсі закладу вищої освіти (далі – ЗВО). Початок навчання у ЗВО є складним періодом для вчорашніх випускників шкіл у зв'язку із суттєвими

змінами у житті та включенням до нового для них соціально-освітнього середовища. Саме життєстійкість є тією значущою якістю особистості, яка сприяє забезпеченню успішної адаптації в умовах нового етапу навчання у студентів-першокурсників.

Базою дослідження став Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. У дослідженні взяли участь 50 студентів, які навчаються на І курсі спеціальності 053 «Психологія» денної форми навчання, з яких 25 юнаків та 25 дівчат.

Таким чином, емпіричне дослідження проводилося на двох однорідних за кількістю групах (у кожній по 25 осіб) за ознакою статі (дівчата та юнаки). Щоб довести однорідність вибірки за ознакою статі, можна використати коефіцієнт варіації. Для цього розрахуємо частку кожної групи (юнаків і дівчат) від загальної кількості студентів та оцінемо їх розподіл.

Відтак, для перевірки однорідності вибірки розраховано коефіцієнт варіації, для чого спочатку було здійснено розрахунок часток.

Так, загальна кількість студентів: N=50.

Кількість юнаків: $n_1=25$.

Кількість дівчат: $n_2=25$.

Частка юнаків: $p_1=n_1/N=25/50=0,5$.

Частка дівчат: $p_2=n_2/N=25/50=0,5$.

Коефіцієнт варіації розраховувався за такою наступною формулою [31]:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%, \quad (2.1)$$

де σ – стандартне відхилення, $\bar{x}$ – середнє значення.

Середнє значення:

$\bar{x}=(n1+ n2)/2=(25+25)/2=25$.

Стандартне відхилення розраховувалося за формулою [31]:

$$\sigma = \sqrt{\frac{(n_1 - \bar{x})^2 + (n_2 - \bar{x})^2}{N - 1}} \quad \text{.....(2.2)}$$

$$\sigma=(n_1-\bar{x})2+(n_2-\bar{x})2N-1=(25-25)2+(25-25)250-1=0.$$

Отже, оскільки стандартне відхилення дорівнює 0, коефіцієнт варіації також дорівнює 0, що підтверджує ідеальну однорідність вибірки.

Таким чином, емпіричне дослідження проводилося на двох однорідних за кількістю групах (у кожній по 25 осіб) за ознакою статі (дівчата та юнаки).

З метою вивчення психологічних особливостей життєстійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану було організовано емпіричне дослідження, що включало використання психодіагностичної методики – тесту життєстійкості (автор С. Мадді, Personal Views Survey, PVS III-R) [44]. Цей тест є модифікацією оригінального опитувальника, який розробив відомий американський психолог Сальваторе Мадді і який має назву Hardiness Survey. Методика PVS III-R була адаптована для більш точного вимірювання життєстійкості в сучасних умовах, зокрема в умовах стресогенних факторів, таких як війна та воєнний стан.

Життєстійкість, як особистісна змінна, визначає здатність людини адаптуватися до екстремальних ситуацій, зберігаючи при цьому внутрішній баланс сил, психічне та фізичне здоров’я, а також здатність до ефективної діяльності. У дослідженні життєстійкість розглядається як комплексна характеристика, що включає в себе не тільки здатність долати стреси, а й зберігати стабільність, позитивну мотивацію та високий рівень функціонування навіть за умов постійного психоемоційного напруження. У контексті воєнного стану ця характеристика набуває особливої актуальності, оскільки саме в таких умовах люди, зокрема студенти, стикаються з численними викликами, що можуть ставити під загрозу їх психологічну стійкість.

Зміст тесту життєстійкості PVS III-R включає 45 питань, що оцінюють різні аспекти життєстійкості через прямі та обернені твердження. Тест складається з трьох основних шкал: залученість, контроль, прийняття ризику. Кожна з цих шкал відповідає наявності конкретних складових життєстійкості, які, за твердженням С. Мадді, є важливими для підтримки психічного і фізичного здоров’я в умовах стресу.

Шкала залученості оцінює рівень зацікавленості особистості у діяльності, її готовність активно брати участь у вирішенні проблем і змінювати ситуацію на краще. Вона відображає той аспект життєстійкості, що відповідає за ступінь мотивації особистості, її прагнення активно взаємодіяти з навколишнім середовищем, а також не уникати труднощів.

Шкала контролю визначає переконання особистості у тому, що вона здатна контролювати важливі аспекти свого життя, в тому числі свої емоції, поведінку та реакції на стресові фактори. Ця складова життєстійкості пов'язана з внутрішньою впевненістю в здатності впливати на ситуацію, а не піддаватися зовнішньому тиску чи безпорадності.

Шкала прийняття ризику відображає готовність особистості стикатися з невизначеністю та долати перешкоди, що виникають у складних ситуаціях. Вона вимірює здатність індивіда оцінювати можливі ризики та шукати нові підходи до вирішення проблем, не страхаючись невдач.

С. Мадді підкреслює важливість розвитку та вираженості кожної з цих складових для збереження здоров'я та життєвої активності в умовах постійних стресових впливів. Зокрема, високий рівень вираженості складових життєстійкості дозволяє людині не тільки ефективно долати труднощі, але й підтримувати оптимальний рівень працездатності, активності, а також зберігати психологічну стійкість в умовах, що характеризуються постійною напругою та невизначеністю, таких як воєнний стан.

Дослідження за допомогою тесту життєстійкості має важливе значення для оцінки психоемоційної стійкості студентів, особливо в умовах воєнного стану, коли ризики психологічного виснаження та стресу є значними. Застосування цієї методики дозволяє не тільки оцінити рівень життєстійкості, але й виявити особистісні особливості, які можуть бути корисними для розробки стратегій підтримки психічного здоров’я студентів у кризових ситуаціях.

Таким чином, можна вести мову про навність індивідуальних відмінностей кожної складової життєстійкості, так і про потребу їхньої взаємоузгодженості та із

сумарною (загальною) мірою життєстійкості. Підрахунок балів здійснюється таким чином:

- за кожну з відповідей на прямі твореджження тесту надаються бали від 0 до 3 («так» – 3 бали, «швидше так, ніж ні» – 2 бали, «швидше ні, ніж так» – 1 бал, «ні» – 0 балів) ,

- на кожну з відповідей на твердження зворотнього змісту надаються бали від 3 до 0 («так» – 0 балів, «ні» – 3 бали,).

Після цього здійснюється підсумування загального балу життєстійкості з показниками для кожної з трьох субшкал тестової методики – залученістю, контролем та прийняттям ризику (викликом). Текст діагностичної методики представлено у додатку А.

Середні та стандартні відхилення загального показника

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Для математичної обробки результатів дослідження використовувалися описові статистики, коефіцієнт кореляції за формулою Пірсона.

Проведення психологічного експерименту передбачало:

1) емпіричне вивчення психологічних особливостей життєстійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану;

2) порівняння відмінностей у досліджуваних параметрах в залежності від статі респондентів.

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей студентської молоді, вимагало дотримання низки принципів і вимог, які забезпечують достовірність, етичність і практичну значущість отриманих результатів.

1. Принцип добровільної участі. Участь студентів у дослідженні повинна бути цілком добровільною. Жоден учасник не має зазнавати тиску чи примусу до участі. Перед початком дослідження учасників потрібно ознайомити з його метою, процедурою, можливими ризиками та перевагами, а також отримати їх інформовану згоду.

2. Принцип конфіденційності. Інформація, отримана в ході дослідження, повинна бути захищена від розголошення. Дані учасників мають бути зашифровані або представлені у формі, яка унеможливлює ідентифікацію особистості.

3. Принцип етичності. Дослідник має дотримуватися професійної етики, забезпечувати безпеку учасників, уникати ситуацій, які можуть викликати дискомфорт, стрес або негативний вплив на їх психологічний стан.

4. Принцип валідності та надійності. Використовувані методики повинні відповідати меті дослідження, мати високі показники валідності та надійності, що забезпечує точність і достовірність отриманих даних.

5. Принцип рівності умов. Усі учасники дослідження мають перебувати в однакових умовах під час тестування. Це стосується місця, часу, інструкцій та інших факторів, які можуть вплинути на результати.

6. Принцип адаптованості методик. Психодіагностичні інструменти повинні бути адаптовані до вікових, культурних та індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді.

7. Принцип репрезентативності вибірки. Вибірка учасників повинна бути репрезентативною, тобто відповідати характеристикам загальної сукупності (наприклад, за статтю, віком, формою навчання). Це дозволяє узагальнювати отримані результати на ширшу групу студентів.

8. Принцип наукової обґрунтованості. Процедура дослідження має бути розроблена на основі попереднього аналізу наукової літератури та враховувати сучасні теоретичні підходи.

9. Принцип емоційного благополуччя. Під час проведення дослідження необхідно створити комфортну атмосферу, яка сприятиме відкритості учасників та мінімізуватиме будь-який психологічний тиск [31].

Дотримання цих принципів є важливою передумовою для отримання достовірних результатів, які можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я, підвищення адаптаційного потенціалу та життєстійкості студентської молоді.

Таким чином, результати дослідження дозволяють не лише оцінити рівень загальної життєстійкості студентів-психологів, але й виявити важливі індивідуальні особливості її складових, таких як залученість, контроль та прийняття ризику. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення життєстійкості молоді в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану.

Використання тесту життєстійкості (PVS III-R) забезпечило детальний аналіз психологічних характеристик студентів та дозволило встановити, як статеві відмінності впливають на рівень стійкості до стресових факторів. Математична обробка даних за допомогою описової статистики та коефіцієнта кореляції за формулою Пірсона підтвердила статистичну значущість отриманих результатів, що відкриває можливості для подальших досліджень у цій сфері.

Отримані середні показники та стандартні відхилення дозволяють сформулювати чіткі рекомендації для практичної роботи психологів, спрямованої на розвиток адаптаційного потенціалу студентів, зміцнення їхнього внутрішнього балансу та зниження ризиків психологічного виснаження в умовах підвищеної стресогенності.

2.2. Результати вивчення психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів

Особливістю проведення емпіричного дослідження було застосування психодіагностичної методики, адаптованої до специфіки умов воєнного стану, а саме тесту життєстійкості С. Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R) [44]. Це дозволило отримати об'єктивні дані щодо рівня життєстійкості студентів-

психологів, які навчаються в складних соціально-економічних та емоційно напружених умовах.

Дослідження базувалося на використанні стандартизованих шкал тесту: прийняття ризику, контроль та залученість, які разом формують загальний показник життєстійкості. Такий підхід забезпечує можливість оцінки як окремих складових, так і комплексної життєстійкості особистості.

Результати дослідження представлені в таблиці 3.1, яка відображає середні показники для кожної зі шкал життєстійкості, а також загальний рівень життєстійкості у групах дівчат та юнаків. Це дало змогу виявити не лише загальний рівень стійкості до стресу, але й характерні відмінності між двома групами респондентів за основними показниками.

Таблиця 3.1

Результати емпіричного дослідження життєстійкості студентів-психологів за тестом життєстійкості С. Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R**)**

№ з/п	Шкала	Дівчата	Юнаки
1	Прийняття ризика	12,5	12,3
2	Контроль	13,0	13,9
3	Залученість	13,2	12,4
4	Життєстійкість	31,0	29,5

Отримані результати емпіричного дослідження, представлені в таблиці 3.1, дозволяють провести порівняльний аналіз рівня життєстійкості та її складових між групами студентів-психологів чоловічої та жіночої статі.

Загальний показник життєстійкості в обох вибірках має незначну різницю: у дівчат він становить 31,0 бала, тоді як у юнаків – 29,5 бала. Це свідчить про те, що життєстійкість у досліджуваних групах перебуває приблизно на одному рівні, що підтверджується коефіцієнтом кореляції за формулою Пірсона (r=0,9965r = 0,9965r=0,9965). Такий високий коефіцієнт кореляції вказує на майже повний

лінійний позитивний взаємозв’язок між середніми значеннями показників життєстійкості у двох групах.

Доцільно проаналізувати окремі складові життєстійкості.

Показники шкали «Прийняття ризику» є майже ідентичними: у дівчат – 12,5 бала, у юнаків – 12,3 бала. Це свідчить про схожий рівень готовності до подолання невизначеностей та прийняття викликів у стресових ситуаціях.

За шкалою «Контроль» дівчата мають середній бал 13,0, тоді як у юнаків цей показник становить 13,9 бала. Незважаючи на незначну перевагу у групі юнаків, ці відмінності є статистично недостовірними. Це дозволяє зробити висновок, що і юнаки, і дівчата мають схожий рівень відчуття впливу на події у своєму житті та здатності керувати ними.

За шкалою «Залученість» дівчата мають трохи вищий середній бал (13,2), порівняно з юнаками (12,4). Це може свідчити про дещо більшу зацікавленість дівчат у діяльності та їхню схильність активно брати участь у подоланні труднощів. Проте різниця між показниками також є статистично незначущою.

Результати дослідження підтверджують, що як дівчата, так і юнаки мають приблизно однаковий рівень життєстійкості, що вказує на їхню здатність успішно адаптуватися до стресових умов. Це можна пояснити однорідністю досліджуваних груп за багатьма характеристиками, такими як вік, освітнє середовище та соціальні умови, які є важливими факторами у формуванні життєстійкості.

Проведений аналіз показав, що життєстійкість студентів-психологів, незалежно від статі, характеризується високим рівнем кореляції між окремими складовими. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення впливу інших факторів, таких як індивідуально-психологічні особливості, соціальне середовище чи рівень стресогенних факторів.

Це дозволяє стверджувати, що розвиток життєстійкості студентів є універсальним завданням, яке потребує врахування загальних тенденцій і особливостей, що виявляються в досліджуваній вибірці.

Для дослідження ефектів життєстійкості всі респонденти були поділені на групи з низькими (нижче 30), середніми (31-37) та високими (38-48) значеннями. До групи з високим рівнем життєстійкості увійшли 6 осіб (дівчата = 2, юнаки = 4); групу із середніми значеннями життєстійкості склали 15 осіб (дівчата = 7, юнаки = 8); 29 респондентів склали групу з низькими значеннями життєстійкості (дівчата = 16, юнаки = 13).

Отже, згідно з отриманими даними, 58% студентів-психологів загальної вибірки (n=50) мають низький рівень життєстійкості, майже третина всіх досліджуваних (30%) має середній рівень життєстійкості, високий рівень цієї якості особистості виявлено лише у 12% респондентів (рис. 3.1).

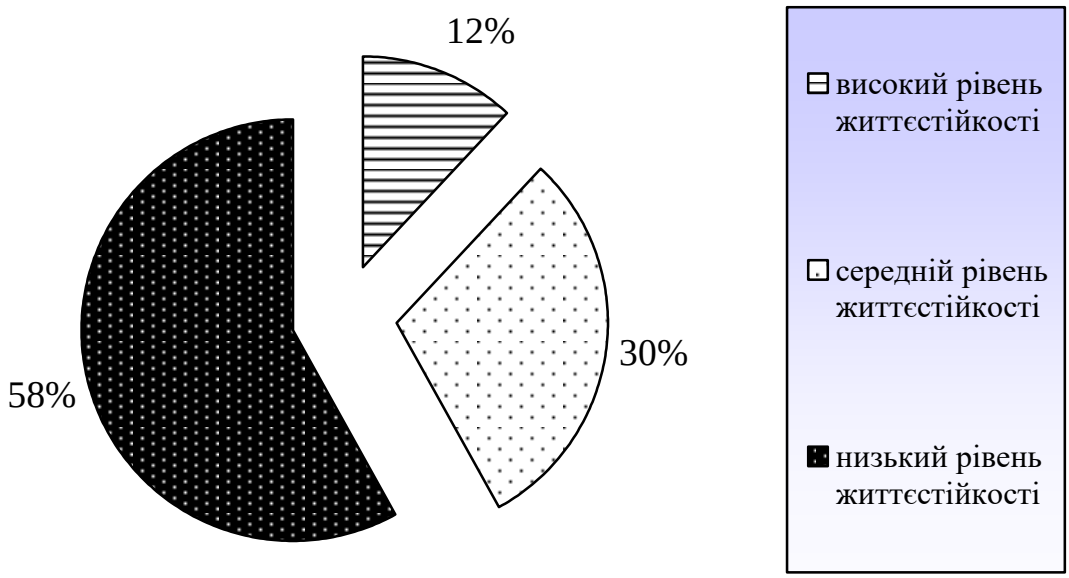


Рис. 3.1. Відсотковий розподіл студентів-психологів за рівнем життєстійкості загальної вибірки (n=50)

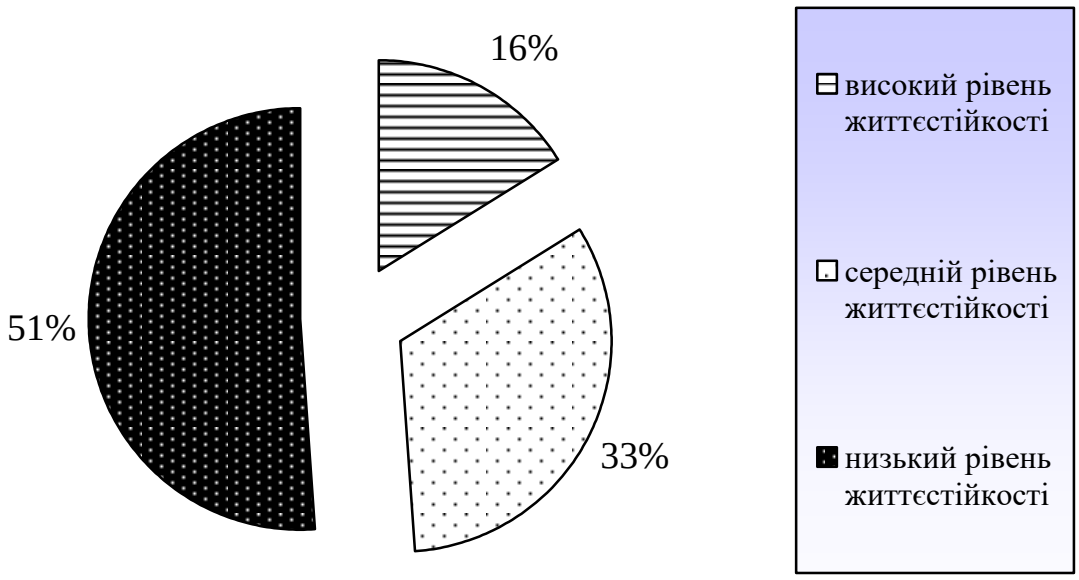
Отже, отримані результати тестування студентів-психологів свідчать про домінування низького рівня життєстійкості серед студентів-психологів (понад половина всіх досліджуваних осіб юнацького віку, які навчаються на І курсі у ЗВО за спеціальністю «Психологія»), що вказує на наявність труднощів у здатності адаптуватися до стресових ситуацій у значної частини досліджуваної вибірки. Цей

факт може бути пов’язаний із високим рівнем стресогенності, викликаної умовами воєнного стану, що негативно впливає на психологічну стабільність молоді.

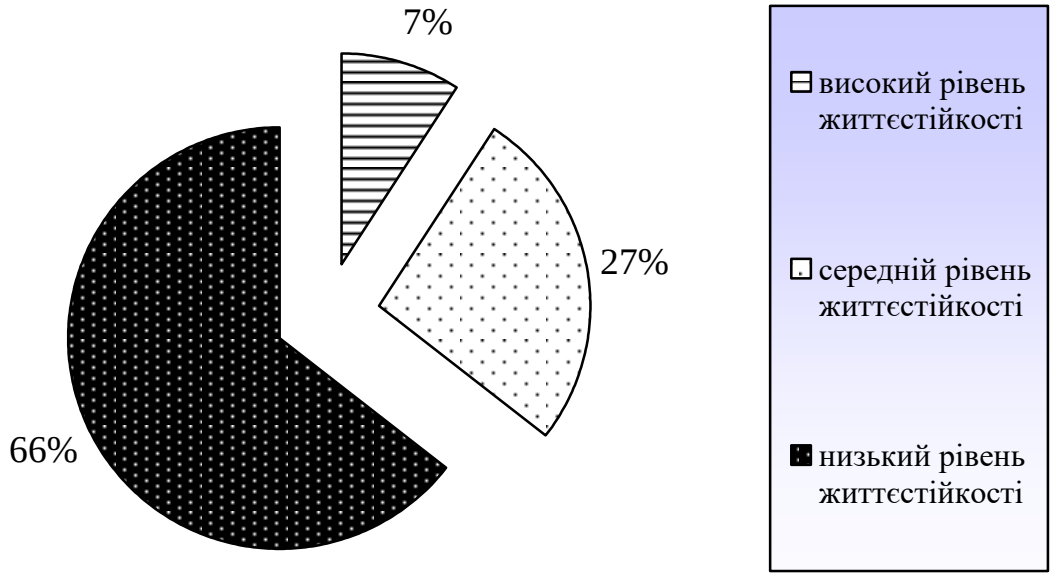
Середній рівень життєстійкості (майже третина всіх досліджуваних осіб юнацького віку, які навчаються на І курсі у ЗВО за спеціальністю «Психологія») вказує на відносно збалансовану здатність до адаптації та стійкості, проте такі студенти також можуть потребувати підтримки у стресових умовах. Високий рівень життєстійкості, виявлений лише у 12% (6 осіб із 50) учасників дослідження, є показником того, що лише незначна частина студентів володіє достатнім потенціалом для ефективного подолання труднощів і стресів.

Додатковий аналіз показав, що у групі з високим рівнем життєстійкості переважають юнаки (4 особи), тоді як дівчата складають лише 2 особи. Це може свідчити про деякі гендерні особливості у формуванні життєстійкості, які потребують подальшого вивчення. У групі із середнім рівнем життєстійкості різниця між кількістю дівчат (7) і юнаків (8) є несуттєвою, що свідчить про рівномірний розподіл цього рівня між статями. У групі з низьким рівнем життєстійкості спостерігається переважання дівчат (16 осіб), що може бути ознакою підвищеної вразливості до стресу серед студенток.

Як засвідчують дані таблиці 3.2, більшість загальної вибірки студентів-психологів представлена респондентами з низьким рівнем життєстійкості, тоді як до найменшої групи увійшли респонденти з високим рівнем життєстійкості.



3.2. Відсотковий розподіл студентів-психологів чоловічої статі за рівнем життєстійкості



3.3. Відсотковий розподіл студентів-психологів жіночої статі за рівнем життєстійкості

Отже, як засвідчують дані діаграм на рис. 3.2-3.3, на високому рівні розвитку загального показника життєстійкості перебуває 16% юнаків та 7% дівчат, на середнього рівні розвитку – 51% юнаків та 66% дівчат, низький рівень досліджуваної якості виявлено у 33% юнаків та 27% дівчат.

Для виявлення кількісних тенденцій, які мають значення при розробці та впровадженні програм психологічного супроводу студентів-психологів першого курсу в умовах воєнного стану, було проведено аналіз середніх значень за всіма досліджуваними показниками життєстійкості. Цей підхід дозволяє оцінити загальні тенденції та особливості розподілу психологічних характеристик серед студентів різної статі, що є важливим для врахування індивідуальних відмінностей у майбутній роботі.

Отримані кількісні дані забезпечують можливість побудови персоналізованих рекомендацій для підвищення рівня життєстійкості, а також визначення груп, які потребують додаткової уваги з боку психологів. Графічне відображення середніх значень життєстійкості у респондентів чоловічої та жіночої статі представлене на рис. 3.4, що дозволяє краще зрозуміти характер досліджуваних відмінностей.

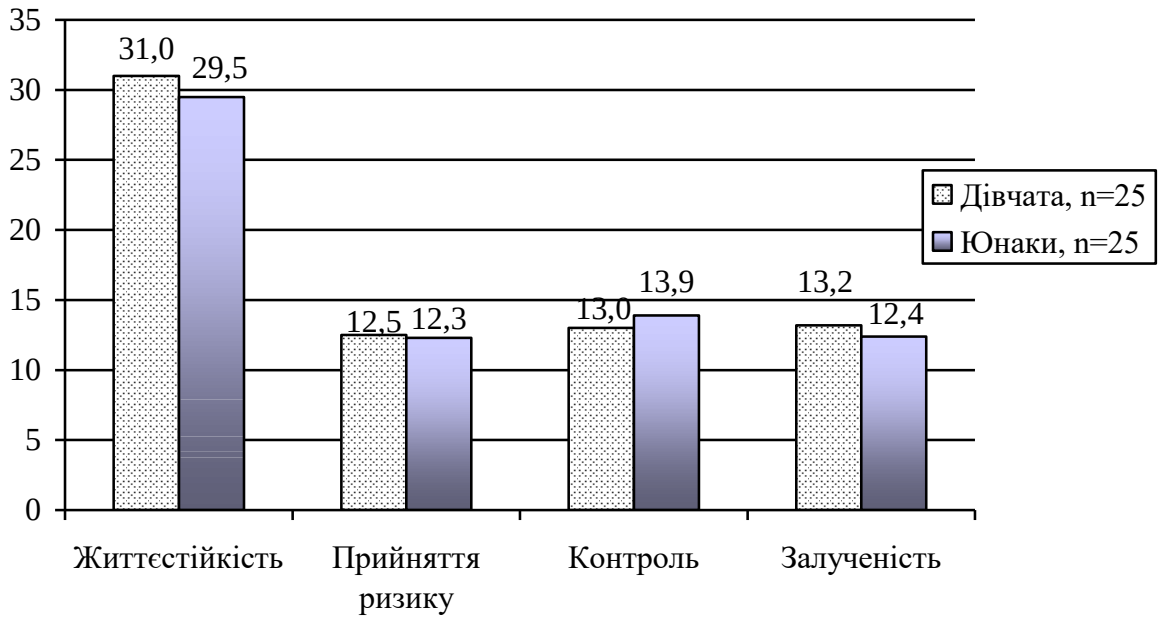


Рис. 3.4. Середні значення показників тесту життєстійкості у респондентів різної статі

Студенти-психологи чоловічої статі відрізняються від студентів-психологів жіночої статі за двома критеріями: вищим рівнем контролю і нижчим рівнем залученості. Залученість – надзвичайно важлива характеристика ставлення юнаків і

дівчат до себе, що надає респондентам відчуття власної значущості та цінності, щоб повною мірою залучатися у розв'язання важливих життєвих завдань, не зважаючи на наявність тих чи інших стресогенних чинників.

Психологічною перевагою дівчат перед студентами-психологами чоловічої статі, крім прийняття ризику, є залученість. Такі студентки досить часто переконані в тому, що включеність у події власного житті, надає шанс віднайти щось цікаве та дійсно вартісне для особистості та її розвитку. Респонденти з високий рівнем залученості одержують задоволення зазвичай від своєї діяльності, вони постійно чимось зайняті, їм це до вподоби, працюють з достатнім задоволенням, прагнуть бути у курсі всього, що відбувається з ними і довкола, відкриті до знайомств з новими людьми.

Отримані результати дозволяють виокремити специфічну для всієї групи студентів-психологів І курсу ЗВО характеристику – низький рівень життєстійкості, зниження всіх її показників. Тим самим проведене емпіричне дослідження підтверджує висновки, що для студентів-першокурсників характерний нижчий рівень життєстійкості, ніж для випускників ЗВО, осіб дорослого віку, что підтверджується у роботах інших авторів. Отримані результати дозволяють виокремити специфічну для всієї групи студентів-психологів І курсу ЗВО характеристику – низький рівень життєстійкості, зниження всіх її показників. Тим самим проведене емпіричне дослідження підтверджує висновки, що для студентів-першокурсників характерний нижчий рівень життєстійкості, ніж для випускників ЗВО, осіб дорослого віку, що підтверджується у роботах інших авторів.

Зокрема, у роботі О. Бацилєвої та І. Пузь підкреслюється, що низький рівень життєстійкості студентів на початкових етапах навчання може бути пов'язаний із відсутністю сформованих професійних навичок і внутрішніх ресурсів для подолання стресу, а також зі складнощами адаптації до умов вищої освіти [1, с. 54].

Л. Березовська та В. Богайчук звертають увагу на те, що період навчання на перших курсах є важливим етапом становлення професійної ідентичності, протягом якого студенти можуть стикатися з труднощами у подоланні стресових ситуацій, що впливає на загальний рівень життєстійкості [2, с. 19].

І. Візнюк та І. Сварник І. зазначають, що життєстійкість майбутніх психологів значною мірою залежить від рівня розвитку професійних і особистісних компетенцій, які формуються поступово в процесі навчання. На їхню думку, низький рівень життєстійкості на першому курсі є закономірним явищем, яке може бути подолане через впровадження психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів [4, с. 39].

Подібний висновок підтверджується й у дослідженні І. Данилюка та В. Предко, які наголошують на важливості адаптаційного періоду у студентів-першокурсників. Автори вказують, що формування життєстійкості у студентів відбувається під впливом копінг-стратегій, що розвиваються з набуттям досвіду та усвідомленням особистісних можливостей [5, с. 32].

Я. Запека у своєму дослідженні вказує, що рівень життєстійкості студентів залежить від їхнього віку, адаптаційних можливостей та особливостей соціального оточення [11, с. 90-91]. Л. Зотова наголошує, що життєстійкість студентів є важливим фактором внутрішньої картини здоров'я, впливаючи на їхній психоемоційний стан і здатність долати труднощі в умовах навчання [14].

Н. Кордунова акцентує увагу на ролі життєстійкості як основи адаптивності студентів у кризових ситуаціях, зазначаючи, що її формування сприяє успішному подоланню стресових умов [16]. Аналогічні висновки робить Д. Костенко, аналізуючи життєстійкість здобувачів освіти в умовах війни, де ця характеристика виступає професійною складовою їхньої підготовки [18, с. 115].

С. Кравчук у своїй роботі підкреслює значущість життєстійкості та психологічної пружності як запобіжників негативним наслідкам воєнних конфліктів, особливо серед молоді юнацького віку [19, с. 145]. У свою чергу, В. Педоренко досліджує зв'язок життєстійкості студентської молоді з їхнім рівнем інтернальності, що дозволяє диференціювати психологічні особливості залежно від внутрішніх ресурсів особистості [26, с. 114].

Таким чином, низький рівень життєстійкості студентів-першокурсників є не лише наслідком впливу зовнішніх чинників, таких як соціально-економічна нестабільність, але й результатом внутрішніх процесів адаптації до нових умов

навчання та формування професійних якостей. Це підкреслює необхідність активної психологічної підтримки студентів на початкових етапах навчання для сприяння розвитку їхньої стійкості та ефективного подолання стресу.

Отримані дані надають можливість зробити висновок, що учасники дослідження з низьким рівнем життєстійкості часом відчувають себе до певної міри знедоленими, «поза» життям. Вони не завжди відчувають впевненість у собі і великодушність світу, що робить їх менш залученими до подій власного життя. Зазвичай такі студенти відрізняються значно меншою товариськістю, досить високим рівнем тривожності, вони живуть вчорашнім, або сьогоднішнім днем, часто мають відчуття незадоволеності власним життям, не вірять у власні сили та можливість контролювати події свого життєвого шляху.

Середній рівень життєстійкості притаманний студентам обох статей, які зазвичай одержують задоволення від власної діяльності, знаходять те, що для них до вподоби, і навіть у роботі рутинного характеру. Про цьому, чим вища життєстійкість, тим більшою мірою вона сприяє оцінці різних подій як менш травмуючих, і також упевненості в успішності вирішення життєвих труднощів.

Високий рівень життєстійкості юнаків та дівчат студентів-психологів І курсу ЗВО являє собою систему переконань людини про світ і собі, яка допомагає долати стресові ситуації, сприймати їх як можливість розвитку, а чи не катастрофу. Життєстійкі люди повністю включені в дії, які вони роблять (включеність), думають, що вони мають значний вплив на своє життя (контроль) і розглядають напружені ситуації як можливість зростання (прийняття ризику). Ризик у цьому значенні передбачає ідею розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання. Цей позитивний підхід до життя забезпечує життєстійкій людині можливість подолати несприятливі ситуації. Висока життєстійкість має свій прояв у респондентів товариських, відкритих до зовнішнього світу, розкутих у проявах своїх почуттів, самобутні, з розвиненим умінням приймати себе такими як є, з відчуттям наповненості життя метою та змістом.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що рівень життєстійкості та окремих її установок не залежить від статі респондентів.

Життєстійкість як особистісна характеристика потребує розвитку, а отже, в осіб молодшого віку її показники можуть бути дещо нижчими, про що свідчить порівняння рівня життєстійкості в групах студентів-психологів, які лише проходять процес адаптації до нової ролі в житті – ролі студента, початку професіоналізації.

Загалом, аналіз отриманих даних свідчить про значну частку студентів-першокурсників зі зниженим рівнем життєстійкості. Такий результат може бути зумовлений кількома факторами, які впливають на адаптаційні процеси в цей період життя молоді.

По-перше, перший рік навчання у закладі вищої освіти є складним періодом адаптації, що включає пристосування до нового соціального середовища, нових вимог до навчання та самостійного життя. Для багатьох студентів-психологів це може супроводжуватися стресом через необхідність відповідати високим академічним очікуванням та одночасно будувати міжособистісні стосунки в групі.

По-друге, обрана спеціальність «Психологія» належить до професій типу «Людина-людина», що передбачає високий рівень емпатії, емоційної залученості та соціальної активності. Для студентів, які тільки починають опановувати цю спеціальність, ці вимоги можуть викликати внутрішнє напруження та роздратування через невпевненість у власних силах і професійній компетенції.

По-третє, воєнний стан, у якому перебуває країна, накладає додатковий стресогенний вплив на молодь. Постійна невизначеність, тривога за майбутнє, а також обмеження соціальної активності негативно впливають на здатність до адаптації та підтримання внутрішнього балансу.

Крім того, особливості вікового періоду юності, коли відбувається активний пошук особистої ідентичності та формування ціннісних орієнтирів, можуть підсилювати вразливість до стресових ситуацій. У цей час студенти можуть стикатися з труднощами у прийнятті важливих рішень, виборі пріоритетів і встановленні довгострокових цілей.

Низький рівень життєстійкості може також бути наслідком недостатньої психологічної підтримки в освітньому середовищі, що ускладнює процес адаптації до навчання. Наприклад, відсутність ефективних програм менторства, тренінгів з

емоційної стійкості чи підтримки від викладачів та одногрупників може підсилювати почуття ізольованості та знижувати впевненість у власних силах.

Низький рівень життєстійкості серед студентів-першокурсників є результатом взаємодії кількох чинників, серед яких адаптаційні труднощі, особливості обраної спеціальності, вплив воєнного стану та недостатня підтримка в освітньому середовищі. Ці аспекти потребують врахування при розробці заходів психологічного супроводу, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу та розвиток стійкості до стресу.

Отже, на основі проведеного дослідження можна виокремити такі особливості життєстійкості студентів-психологів, які навчаються на І курсі:

1. Загальна характеристика життєстійкості. Студенти-першокурсники в цілому демонструють низький рівень життєстійкості, що відображається у зниженні всіх її складових: залученості, прийняття ризику та контролю. Такий стан може бути пов’язаний із труднощами адаптації до нових умов навчання, нестабільною соціальною ситуацією, а також з емоційною чутливістю, характерною для юнацького віку.

2. Гендерні особливості життєстійкості. Хоча відмінності між рівнем життєстійкості у студентів чоловічої та жіночої статі не досягають статистичної значущості, спостерігаються певні тенденції. Дівчата виявляють нижчий рівень контролю як складової життєстійкості порівняно з юнаками. Це може свідчити про більш високу схильність до переживання почуття безпорадності в умовах стресу чи невизначеності.

3. Стать – незначущий чинник життєстійкості. Стать студентів не є вирішальним чинником, який визначає можливість та якість їхньої самореалізації в складних життєвих обставинах, зокрема під час військового стану або адаптації до навчання. Однак наявні тенденції до відмінностей між юнаками та дівчатами мають враховуватися у проєктуванні заходів психологічної підтримки.

Результати дослідження засвідчують необхідність посиленої уваги до роботи з молоддю, яка має низький рівень життєстійкості. Зокрема, важливо розробляти та впроваджувати програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку

життєстійкості, орієнтовані на формування навичок адаптації, самоконтролю та ефективного реагування на стрес. Особливу увагу варто приділяти формуванню впевненості у власних силах, здатності до адаптації та управління емоціями, що є важливими для студентів обох статей.

Незалежно від способу інтерпретації отриманих даних, результати проведеного емпіричного дослідження вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу становлення особистості студента-психолога, які враховують особливості формування життєздатності юнаків та дівчат, які становлять цю групу. Тобто, необхідним є врахування гендерних особливостей під час розробки таких програм. Зокрема, для дівчат доцільно акцентувати увагу на техніках емоційної регуляції та посиленні впевненості у своїх силах, тоді як для юнаків – на стратегіях довгострокового планування та прийнятті відповідальності за власні дії. Такий підхід передбачає акцент на аналізі ідентифікаційних еталонів, виходячи з яких формуються особистісні установки (для юнаків), чи актуальної системи взаємовідносин, складових простір соціальної підтримки (для дівчат).

Вивчення психологічного змісту життєстійкості студентів-психологів І курсу ЗВО дозволяє розширити спектр супутніх форм навчання у вигляді тренінгів, семінарів-практикумів, спецкурсів тощо, метою яких має стати розкриття потенціалу особистості студента; формування у студента впевненості у реальності особистих досягнень; допомогу у побудові програми актуалізації власних можливостей та розвитку своєї життєстійкості; навчання життєстійким способам подолання труднощів.

Таким чином, отримані дані мають практичне значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення життєстійкості серед студентської молоді, особливо в умовах високої стресогенності та нестабільності.

Висновки до другого розділу

Достовірність результатів дослідження забезпечувалася методологічною обґрунтованістю вихідних теоретичних положень; використанням сукупності теоретичних та емпіричних методів дослідження, застосуванням стандартної та обґрунтованої психодіагностичної методики, достатністю вибірки для отримання достовірних результатів, використанням статистичних методів обробки отриманих дослідницьких даних.

У дослідженні взяли участь студенти-психологи І курсу денної форми навчання Київського національного університету імені Тараса Шевченка в загальній кількості 50 осіб – 25 юнаків та дівчат.

Для вивчення емпіричним шляхом психологічних особливостей життєстійкості студентів-психологів застосовувалась тестова методика життєстійкості С. Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R), спрямована на вимірювання загального показника життєстійкості особистості та екзистенційних установок, що входять до її складу (залучення, прийняття ризику та контроль).

У рівні вираженості життєстійких характеристик студентів-психологів різної статі були виявлені факти, які не досягли рівня математико-статистичної значущості, але становлять науковий інтерес як тенденції, що вимагають їхнього врахування в проєктуванні цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку життєстійкості як значущої якості особистості: більше половини (58%) респондентів досліджуваної вибірки мають низький рівень життєстійкості; високий рівень життєстійкості зафіксовано лише у 12% респондентів; у студентів жіночої статі порівняно з юнаками зафіксовано нижчі рівні контролю як складової життєстійкості.

Описані в роботі тенденції, характерні для респондентів обох статей, не досягають математико-статистичної достовірності, але мають бути враховані як тенденції, що однаково можуть як зберегти колишній рівень, і набути розвитку. Врахування таких тенденцій може бути корисним з погляду прогнозування та управління їх можливим розвитком. Таким чином, як засвідчує проведене емпіричне дослідження, стать не є чинником,що визначає можливість та якість самореалізації

молодих людей у складних життєвих ситуаціях, кризових моментах, зокрема у процесі адаптації до навчання в закладі вищої освіти, під час військового стану тощо.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Програма психологічного тренінгу підвищення життєстійкості студентів-психологів

В умовах безпрецедентних соціально-політичних викликів, спричинених воєнним станом в Україні, актуалізація питань психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу молоді набуває особливої значущості. Студентська молодь, зокрема майбутні фахівці у сфері психології, опиняються під впливом інтенсивних стресогенних факторів, що зумовлюють необхідність формування у них не лише професійних компетентностей, але й розвиненої життєстійкості як інтегральної особистісної якості. З огляду на це, розробка та впровадження науково обґрунтованих програм психологічного тренінгу, спрямованих на підвищення життєстійкості студентів-психологів, є нагальною потребою.

Представлена програма психологічного тренінгу: «Внутрішня опора: розвиток ресурсу життєстійкості» має на меті надати студентам необхідні теоретичні знання та практичні навички, що сприятимуть ефективній адаптації до кризових ситуацій, збереженню позитивного психологічного стану, мобілізації внутрішніх ресурсів та успішному здійсненню навчальної та особистісної діяльності в умовах підвищеної невизначеності та стресу.

Мета програми: підвищення рівня психологічної життєстійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану шляхом розширення розуміння її сутності, розвитку навичок саморегуляції, емоційної усвідомленості та формування проактивної позиції у подоланні життєвих труднощів, збереження психологічної рівноваги.

Завдання програми:

1. Розширити знання учасників про концепцію життєстійкості, її складові та значення для ефективного функціонування в складних життєвих ситуаціях.

2. Сприяти усвідомленню учасниками власного рівня життєстійкості та її окремих компонентів.

3. Надати учасникам практичні інструменти та техніки для підвищення рівня самоусвідомлення, емоційної регуляції, управління стресом та розвитку позитивного мислення.

4. Сприяти формуванню навичок ефективної міжособистісної взаємодії, емпатії та підтримки, необхідних для побудови стійких соціальних зв'язків.

5. Забезпечити простір для самоаналізу отриманого досвіду, усвідомлення змін та визначення подальших кроків у розвитку життєстійкості.

Програма тренінгу «Внутрішня опора: розвиток ресурсу життєстійкості» розроблена для студентів-психологів і складається з 5 тематичних занять, кожне з яких спрямоване на розкриття певних аспектів життєстійкості та формування відповідних навичок (див. додаток Б). Кожне заняття включає теоретичну частину, практичні вправи, групові дискусії та рефлексію. Домашні завдання передбачають закріплення отриманих знань та навичок у реальному житті. Кількість учасників тренінгової групи: Оптимальна кількість учасників для ефективної групової динаміки та індивідуальної роботи становить 10-15 осіб. Періодичність проведення занять: Рекомендується проводити заняття з періодичністю один раз на тиждень тривалістю 2-2.5 години. Такий графік дозволяє учасникам засвоїти матеріал, виконати домашні завдання та інтегрувати отримані знання у повсякденне життя.

Принципи та вимоги до проведення програми психологічного тренінгу підвищення життєстійкості студентів-психологів:

1. Висока кваліфікація тренера. Тренер повинен мати вищу психологічну освіту, глибокі знання з психології кризових станів, стресостійкості, теорії та практики групової роботи, а також досвід проведення тренінгів з розвитку життєстійкості, особливо в умовах воєнного стану.

2. Адаптований зміст. Програма тренінгу має враховувати специфіку психологічних переживань студентів в умовах війни, включати обговорення та практичні вправи, спрямовані на подолання тривоги, страху, апатії та інших емоційних реакцій, пов'язаних з воєнними діями.

3. Використання інтерактивних методів. Застосування різноманітних інтерактивних методів навчання (дискусії, рольові ігри, кейс-стаді, практичні вправи, візуалізації, елементи арт-терапії), що сприяють активному залученню студентів до процесу навчання та розвитку практичних навичок.

4. Забезпечення навчально-методичними матеріалами. Надання студентам якісних роздаткових матеріалів, що містять теоретичну інформацію, описи технік та вправ, а також рекомендації для самостійної роботи.

5. Створення сприятливого навчального середовища. Забезпечення комфортного та безпечного фізичного простору, а також підтримання атмосфери взаємоповаги, відкритості та довіри в групі.

6. Індивідуальний підхід. Врахування індивідуальних потреб та особливостей кожного студента, надання індивідуальної підтримки та рекомендацій за необхідності.

7. Оцінка ефективності. Проведення оцінки ефективності тренінгової програми за допомогою анкетування, зворотного зв'язку від учасників та спостереження за динамікою групи.

6. Подальша підтримка. Надання інформації про доступні ресурси психологічної підтримки після завершення тренінгу.

Техніки та методи, що використовуються у програмі тренінгу: інформаційні блоки (міні-лекції, презентації для надання теоретичної інформації); групові дискусії (обговорення ключових понять, обмін досвідом та думками); практичні вправи (індивідуальні та групові вправи, спрямовані на розвиток конкретних навичок, зокрема, вправи на самоусвідомлення, емоційну регуляцію, управління стресом); візуалізація (використання образів та уяви для дослідження емоційного стану та формування позитивних установок); експресивні методи (малювання як спосіб вираження емоцій, наприклад, вправа «Настрій»); рухові вправи (активні вправи для усвідомлення емоційних реакцій, наприклад, вправа «Обмін місцями»); рефлексивні завдання (індивідуальні записи, обговорення отриманого досвіду та висновків, наприклад, вправа «Відгук і спільна думка»); елементи арт-терапії

(використання творчих методів для самовираження та дослідження емоцій, наприклад, малювання.

Кожне заняття завершується наданням домашнього завдання, спрямованого на закріплення теоретичного матеріалу, практичне застосування отриманих навичок у реальних життєвих ситуаціях, самостійну рефлексію над власним емоційним станом та поведінкою, підготовку до наступного заняття (наприклад, написання есе).

Зміст програми психологічного тренінгу аведено у Додатку Б. Програма тренінгу «Внутрішня опора: розвиток ресурсу життєстійкості» є структурованим та практично орієнтованим курсом, що сприяє особистісному зростанню студентів-психологів та формуванню важливих професійних якостей, особливо актуальних в умовах воєнного стану. Запропонована тренінгова програма розроблена для інтеграції в освітній процес закладів вищої освіти та має на меті забезпечити студентів не лише теоретичним розумінням феномену життєстійкості, але й практичними інструментами та стратегіями для ефективної адаптації до травматичних подій, управління стресом та збереження психологічної рівноваги в умовах підвищеної невизначеності та постійних викликів, пов'язаних з війною. Вона спрямована на надання необхідної підтримки для мобілізації внутрішніх ресурсів, зміцнення емоційної стійкості та сприяння подальшому особистісному та професійному розвитку майбутніх психологів, здатних ефективно функціонувати в кризових умовах та надавати кваліфіковану допомогу іншим.

3.2. Психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку життєстійкості у студентів-психологів в умовах воєнного стану

На основі теоретичних положень та результатів емпіричного аналізу, що враховують вікові особливості та психологічні чинники, пов’язані з рівнем життєстійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану, виникає необхідність цілеспрямованого впровадження спеціально організованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток і підвищення життєстійкості як особистісної характеристики. У сучасних екстремальних соціокультурних обставинах, що

супроводжуються постійним стресовим навантаженням, нестабільністю та невизначеністю, потреба у забезпеченні психологічної стійкості майбутніх фахівців у галузі психології набуває особливої актуальності. Така робота має бути науково обґрунтованою, системною та комплексною, з урахуванням не лише індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді, а й контекстуальних чинників, що впливають на становлення їхньої особистості в умовах суспільних викликів.

Методологічне підґрунтя спеціально організованої психологічної роботи з розвитку життєстійкості у студентів-психологів в умовах воєнного стану доцільно будувати на основі поєднання кількох підходів. Гуманістична парадигма, представлена ідеями А. Маслоу та К. Роджерса, зосереджується на визнанні внутрішнього потенціалу особистості, її здатності до саморозвитку, самореалізації та досягнення гармонії з власним «Я». Вона акцентує увагу на цінності кожної особистості та її прагненні до зростання, що є фундаментом для формування стійкості до зовнішніх викликів. Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бандура, А. Лазарус, М. Селігман, А. Елліс) забезпечує ефективні теоретичні та практичні засоби збереження психічного благополуччя за рахунок формування адаптивних моделей мислення та поведінки. Він дозволяє навчати студентів змінювати деструктивні переконання, трансформувати негативні когніції, керувати емоційними реакціями та будувати конструктивні форми поведінки в складних життєвих обставинах. Діяльнісний підхід надає вагомого значення практичній реалізації здобутих знань, а також формуванню навичок саморегуляції через активну взаємодію з навколишнім середовищем і включення особистості у реальні соціальні практики. Відповідно до цього підходу, підвищення життєстійкості студентів у складних умовах можливе лише за умови поєднання зовнішніх механізмів подолання труднощів з внутрішньою суб’єктивною рефлексією та переосмисленням життєвого досвіду.

Практична реалізація зазначених методологічних засад передбачає створення спеціального навчально-психологічного простору, у якому студенти матимуть можливість застосовувати теоретичні знання щодо механізмів впливу на психічні стани, формування стресостійких установок, управління емоціями, а також навичок

самоусвідомлення та внутрішнього контролю. Такий простір також має забезпечувати можливості для рефлексивного аналізу власної поведінки, що сприятиме глибшій інтеріоризації здобутих знань і їх трансформації в особистісні компетентності. Системний підхід до розвитку життєстійкості передбачає органічне поєднання навчальних, практичних і рефлексивних компонентів, що є необхідною умовою для формування здатності до психологічної стабільності в умовах невизначеності та загроз.

Зміст психологічної роботи має охоплювати чотири основні аспекти. По-перше, це складові життєстійкості у духовному вимірі, які передбачають розвиток екзистенційної позиції особистості. Йдеться про усвідомлення власного місця у світі, прийняття відповідальності за власний вибір, здатність до прийняття ризику як необхідної умови зростання, а також розвиток почуття контролю над життєвими подіями та відчуття залученості до власного життя. По-друге, копінг-поведінка як психологічний аспект життєстійкості потребує формування навичок ефективного реагування на стресові ситуації шляхом опанування технік регуляції емоцій, зміни деструктивних мисленнєвих патернів і побудови конструктивних поведінкових стратегій. По-третє, важливим компонентом є соціальна взаємодія, яка охоплює розвиток навичок комунікації, встановлення підтримувальних стосунків, активну участь у спільнотах та здатність приймати й надавати соціальну допомогу. По-четверте, фізичний вимір життєстійкості вимагає розвитку практик, спрямованих на підтримання фізичного здоров’я, збереження енергетичного ресурсу організму та формування здорових звичок, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан особистості.

Доцільним є застосування широкого спектра методів, що спрямовані на підвищення життєстійкості, серед яких можна виділити міні-лекції як засіб передачі знань, групове обговорення для формування колективного досвіду та взаємної підтримки, кейс-метод для аналізу конкретних ситуацій та відпрацювання рішень, а також методи поведінкової репетиції для закріплення бажаних форм реагування. До ефективних інструментів належать техніки когнітивного реструктурування, які дозволяють змінювати установки й переконання, візуалізація як спосіб впливу на

уявлення про бажаний результат, методи релаксації для відновлення психічних ресурсів, а також навчання технік саморегуляції, що включає дихальні практики, тілесно-орієнтовані вправи, елементи медитації тощо. Участь у таких заходах може бути як індивідуальною, так і груповою — з роботою в парах, міні-групах та обговоренням результатів у форматі зворотного зв’язку, а в разі потреби — в межах індивідуальної психологічної консультації.

Інтеграція такої психологічної роботи в освітній процес закладу вищої освіти дозволяє формувати суб’єктну позицію студентів-психологів, яка передбачає наявність внутрішнього центру стабільності, незалежного від зовнішніх обставин чи імпульсів, а також здатність до відповідального ставлення до себе, що включає цілеспрямовану самодисципліну, розвиток умінь до саморегуляції, усвідомлену турботу про себе та прагнення до особистісного зростання. Реалізація такої психологічної роботи можлива як у форматі навчальних занять, що інтегрують психоемоційні та когнітивні завдання, так і у позанавчальних активностях, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя студентів у період воєнного стану. У цілому, системна й науково обґрунтована організація психологічної підтримки дозволяє створити сприятливі умови для розвитку життєстійкості як базової умови ефективного функціонування майбутнього психолога в умовах кризи та невизначеності.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження підтверджує нагальність розробки та впровадження спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на оптимізацію рівня психологічної життєстійкості студентів-психологів, особливо в умовах дестабілізуючого впливу воєнного стану. Запропонована програма психологічного тренінгу «Внутрішня опора: розвиток ресурсу життєстійкості» являє собою структуровану систему психологічних інтервенцій, розрахована на п'ять тематичних занять. Метою програми є інтегративне підвищення психологічної життєстійкості майбутніх фахівців шляхом поглиблення їхнього розуміння сутності цього конструкту, розвитку комплексу навичок саморегуляції та емоційної компетентності, а також формування проактивної особистісної позиції щодо подолання життєвих труднощів.

В основу програми покладено принцип активного навчання, що передбачає використання різноманітних інтерактивних методів, спрямованих на безпосередню залученість студентів до процесу засвоєння теоретичного матеріалу та практичного відпрацювання необхідних навичок. До таких методів належать групові дискусії, що сприяють обміну досвідом та формуванню колективного розуміння проблеми; практичні вправи, спрямовані на безпосереднє тренування навичок саморегуляції та емоційного контролю; візуалізаційні техніки, що активізують внутрішні ресурси особистості; а також елементи арт-терапії, які забезпечують емоційну експресію та сприяють зниженню психологічної напруги.

Ефективність реалізації програми ґрунтується на дотриманні низки ключових принципів, серед яких: добровільна участь, що забезпечує внутрішню мотивацію студентів; створення безпечного та довірливого психологічного клімату; гарантування конфіденційності особистої інформації; повага до індивідуальних особливостей кожного учасника; чітка практична спрямованість усіх вправ та технік; стимулювання рефлексії та самопізнання; орієнтація на принцип "тут і зараз"; а також забезпечення поступовості та системності у розвитку необхідних компетенцій.

Рекомендації щодо практичного впровадження програми включають необхідність залучення кваліфікованих фахівців у галузі практичної психології, які володіють глибокими знаннями з проблематики життєстійкості та мають досвід проведення групових тренінгових заходів. Важливим є забезпечення належних матеріально-технічних умов для проведення занять, а також гнучка адаптація змісту програми до специфічних потреб та актуальних психологічних станів студентів, зумовлених впливом воєнного стану. Інтеграція подібних психологічних інтервенцій в освітній простір закладів вищої освіти сприятиме формуванню у майбутніх психологів внутрішньої стійкості, здатності до ефективної саморегуляції, усвідомленого ставлення до власного психоемоційного благополуччя та прагнення до безперервного особистісного розвитку, що є критично важливим для їхньої успішної професійної діяльності в умовах підвищеної соціальної напруги та невизначеності. Системний та науково обґрунтований підхід до організації психологічної підтримки студентської молоді є визначальною умовою для зміцнення їхньої життєстійкості як ключової передумови ефективного функціонування в кризових реаліях.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний розгляд наукової літератури дозволив визначити системну сутність життєстійкості як складного психологічного феномену. Було встановлено, що структура цього поняття включає в себе ключові життєстійкі установки, які відображають ставлення особистості до навколишньої дійсності. До них належать залучення, що характеризує сприйняття життя як цікавого та насиченого процесу; прийняття ризику, яке проявляється у впевненості, що будь-які події сприяють особистісному зростанню; та контроль, що відображає переконання у власній здатності впливати на обставини. Крім того, були ідентифіковані важливі життєстійкі навички, такі як навичка релаксації та емоційної саморегуляції, різноманітні когнітивні стратегії подолання труднощів, комунікативні навички, а також навички підтримки фізичного здоров'я. Підкреслено, що психологічний конструкт життєстійкості охоплює різні рівні подолання – соматичний (фізичне здоров'я та здатність організму відновлюватися після стресу), психологічний (емоційна стійкість, когнітивна гнучкість та здатність до саморегуляції), соціальний (наявність соціальної підтримки та ефективна взаємодія з оточенням) та екзистенційний (наявність сенсу життя, цінностей та віри у власні сили).

Теоретичний розгляд дозволив визначити життєстійкість як інтегративну якість особистості, що включає як стійкі переконання, так і набуті навички, які в сукупності забезпечують ефективну адаптацію та успішне функціонування в умовах складності та невизначеності.

2. Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей життєстійкості у студентів, які здобувають фах психолога, виявило низку специфічних характеристик, що є важливими для розуміння їхньої здатності до адаптації та ефективного функціонування в умовах різноманітних життєвих викликів. Отримані емпіричні дані статистично значущо підтверджують теоретичні положення щодо ключової ролі сформованих життєстійких установок та рівня

розвитку відповідних психологічних навичок у забезпеченні особистісної стійкості та успішної адаптації.

Зокрема, аналіз результатів діагностики виявив, що студенти-психологи демонструють статистично вищий рівень вираженості компонентів життєстійкості, таких як залучення, контроль та прийняття ризику, порівняно з попередніми дослідженнями або очікуваними середніми показниками для студентської вибірки загалом. Залучення, що відображає їхню схильність сприймати життєві ситуації як цікаві та значущі, корелює з їхньою мотивацією до навчання та професійного розвитку. Високий рівень контролю свідчить про їхню віру у власну здатність впливати на події та долати труднощі, що є критично важливим для майбутньої професійної діяльності, пов'язаної з наданням психологічної допомоги. Прийняття ризику, як готовність діяти в умовах невизначеності та сприймати нові виклики як можливості для зростання, є важливим предиктором їхньої здатності до інноваційного мислення та гнучкості у вирішенні складних клієнтських випадків.

Крім того, емпірично підтверджено значущість розвинених життєстійких навичок у студентів-психологів. Зокрема, виявлено високий рівень володіння навичками релаксації та емоційної саморегуляції, що є необхідним для підтримки власного психоемоційного стану під час навчання та майбутньої роботи з емоційно складними ситуаціями клієнтів. Також зафіксовано розвинені когнітивні стратегії подолання, що проявляється у їхній здатності аналізувати проблеми, шукати конструктивні рішення та переосмислювати негативний досвід. Важливим аспектом є також виявлений достатній рівень розвитку комунікативних навичок, що є фундаментальним для встановлення терапевтичного контакту та ефективної взаємодії з клієнтами.

Отримані результати емпіричного дослідження не лише підтверджують теоретичні конструкти життєстійкості, але й надають конкретні дані про специфіку її прояву у студентів-психологів. Ці дані свідчать про те, що процес професійної підготовки, ймовірно, сприяє розвитку ключових компонентів життєстійкості, необхідних для успішної адаптації до вимог навчання, майбутньої професійної діяльності та ефективного функціонування в різних життєвих обставинах. Виявлені

психологічні особливості життєстійкості студентів-психологів є важливим підґрунтям для розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на її подальший розвиток та оптимізацію, особливо в контексті сучасних соціальних викликів та умов воєнного стану.

3. На основі глибокого теоретичного аналізу наукових досліджень щодо феномену життєстійкості та результатів проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості у студентів-психологів, була розроблена спеціалізована програма психологічного тренінгу, ключовою метою якої є цілеспрямоване підвищення рівня життєстійкості майбутніх фахівців у галузі психології шляхом розвитку їхніх життєстійких установок та вдосконалення відповідних психологічних навичок. При розробці тренінгової програми особливу увагу було приділено врахуванню фундаментальних принципів ефективної групової роботи, таких як створення безпечного психологічного клімату, гарантування конфіденційності особистої інформації, повага до індивідуальних особливостей кожного учасника, чітка практична спрямованість усіх вправ та технік, стимулювання рефлексії та самопізнання, орієнтація на принцип "тут і зараз", а також забезпечення поступовості та системності у розвитку необхідних компетенцій. Для досягнення мети програми передбачається використання різноманітних інтерактивних методів та технік, спрямованих на активізацію пізнавальної діяльності учасників, розвиток їхніх емоційних та поведінкових навичок, включаючи групові дискусії, рольові ігри та моделювання ситуацій, психологічні вправи, кейс-стаді, релаксаційні техніки та вправи на зняття м'язової напруги, техніки когнітивної реструктуризації та вправи на розвиток комунікативних навичок. Системне застосування зазначених принципів, методів та технік у межах розробленої програми психологічного тренінгу має забезпечити значне підвищення рівня життєстійкості студентів-психологів, що є важливим не лише для їхнього особистісного зростання, але й для формування їхньої професійної компетентності та здатності ефективно працювати в умовах сучасних викликів.

4. Було обґрунтовано низку психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу розвитку життєстійкості у студентів-психологів, особливо з

огляду на складні умови воєнного стану. Наголошено на необхідності залучення до реалізації відповідних програм кваліфікованих фахівців, які мають глибокі знання у сфері життєстійкості та досвід проведення тренінгових заходів. Важливим аспектом є також забезпечення належних матеріально-технічних умов для проведення занять та гнучке пристосування змісту програми до актуальних потреб і психологічних станів студентів, які можуть бути зумовлені впливом травматичних подій війни. Впровадження таких науково обґрунтованих психологічних інтервенцій в освітній процес закладів вищої освіти є важливим кроком для зміцнення внутрішньої стійкості майбутніх психологів, розвитку їхньої здатності до саморегуляції, формування усвідомленого ставлення до власного психоемоційного благополуччя та стимулювання їхнього безперервного особистісного розвитку, що є особливо важливим для їхньої майбутньої професійної діяльності в умовах підвищеної соціальної напруги та невизначеності.

Враховуючи отримані результати та теоретичні положення, подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблене вивчення динаміки життєстійкості у студентів-психологів в умовах тривалого впливу воєнного стану. Зокрема, перспективним є дослідження змін у структурі життєстійкості, її окремих компонентів та взаємозв'язку з різними аспектами психологічного благополуччя та академічної успішності протягом навчання. Також важливим напрямком є вивчення ефективності розробленої програми психологічного тренінгу в довгостроковій перспективі, оцінка стійкості набутих навичок та їх впливу на професійне становлення майбутніх психологів. Доцільним є дослідження впливу різних форматів проведення тренінгу (офлайн, онлайн, змішаний) на його результативність. Окрему увагу можна приділити вивченню специфічних психологічних чинників, що можуть виступати модераторами або медіаторами у розвитку життєстійкості студентів-психологів в умовах кризових подій, таких як рівень соціальної підтримки, особистісні ресурси, копінг-стратегії та рівень тривожності.

Крім того, перспективним є порівняльне дослідження рівня та структури життєстійкості у студентів-психологів з іншими спеціальностями, а також вивчення впливу професійної підготовки на розвиток життєстійкості майбутніх фахівців. У

контексті воєнного стану важливим є дослідження специфічних потреб студентів-психологів у психологічній підтримці та розробка адаптованих програм, спрямованих на зміцнення їхньої життєстійкості з урахуванням травматичного досвіду та актуальних стресорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О. В., Пузь І. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. Габітус. 2021. Вип. 22. С. 52-56.

2. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. Психологічні особливості життєстійкості студентів військової кафедри. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Вип. 1. С. 17-25.

3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 33-49.

4. Візнюк І. М., Сварник І. О. Психологічні особливості формування професійної життєстійкості у майбутніх психологів. Габітус. 2021. Вип. 30. С. 37-41.

5. Данилюк І., Предко В. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Вип. 1. С. 30-35.

6. Данилюк І., Предко В. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Вип. 2. С. 63-69.

7. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 1-6.

8. Дударєв І. М., Кузьмін О. В. Практикум з методології наукових досліджень : навч. посіб. Одеса : Олді+, 2023. 277 с.

9. Євланова Е. М. Психологічні особливості атрибутивно-стильової детермінації життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2021. 18 с.

10. Заболотна Н. М., Омелянська В. І. Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість у структурі індивідуальності людини. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 134-138.

11. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 87-93.

12. Зливков В. Л., Лукомська С.О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 1. С. 24-30.

13. Зливков В., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід : посібник. Київ : Лисенко М. М., 2020. 207 с.

14. Зотова Л. М. Життєстійкість у системі факторів внутрішньої картини здоров'я у студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. М. Зотова; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2016. 217 с.

15. Карамушка Л. М. Психологічні особливості становлення студентської молоді : монографія. Київ: КНЕУ, 2017. 200 с.

16. Кордунова Н. О. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 38. С. 96-109.

17. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 19. С. 93-110.

18. Костенко Д. В. Життєстійкість як професійна складова підготовки здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки. 2022. Вип. 3(2). С. 113-119.

19. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 142-147.

20. Купрєєва О. І. Соціально-психологічий тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2011. № 8. С. 158-167.

21. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму : дис. …д-ра психол. н.: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2019. 447 с.

22. Лич О. М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс : монографія; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ : Людмила, 2020. 371 с.

23. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.

24. Маннапова К. Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 3. С. 86-93.

25. Овчаренко О. Життєстійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Вип. 1. С. 47-55.

26. Педоренко В. М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді з різним рівнем інтернальності. Габітус. 2021. Вип. 26. С. 111-116.

27. Предко В. В. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 89-98.

28. Предко В. В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби : метод. рек.; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. Київ : Ніка-Центр, 2022. 107 с.

29. Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали

міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2018. С. 658-661.

30. Романовська Д. Д. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкостці участників освітнього процесу : метод. комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психол. служби в закл. освіти. Чернівці : Технодрук, 2021. 111 с.

31. Романовський О.Г. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посіб. : для студентів та аспірантів всіх форм навчання спец. 053 «Психологія», 011 «Освітні, педагогічні науки», 232 «Соціальне забезпечення». Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2022. 149 с.

32. Сердюк Л. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2022. Вип. 1. С. 56-60.

33. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. Габітус. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

34. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72.

35. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1(36). С. 373-379.

36. Терещенко А. М. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 25. С. 494-506.

37. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.

38. Фролова Н. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2018. № 64. С. 80-84.

39. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 4(2). С. 59-62.

40. Чанчиков І. К. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. Освітньо-науковий простір. 2022. Вип. 3(2). С. 123-132.

41. Чернявська Т. П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 84-88.

42. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 6(15). С. 368-375.

43. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. №. 42. С. 211-232.

44. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис . ... д-ра психол. наук : 19.00.01; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2021. 40 с.

45. Чхаідзе А. О. Психологічні особливості життєстійкості в гібридній війні. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 52-63.

46. Bartone P. To Build Resilience: Leader Influence on Mental Hardiness. Defense Horizons. 2009. № 10(69). C. 3-8.

47. Klag S. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British journal of health psychology. 2004. № 9. P. 137-161.

48. Kuprieieva O. Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. Social Welfare. Interdisciplinary Approach. 2020. № 10(1). P. 96-105.

49. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 44. P. 279-298.

50. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006. № 1. P. 160-168.

51. Stanibula S. Peculiarities of Coping Strategies within people with various type of accentuation of character. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2020. № 11. С. 77-81.

Додаток А

Зміст теста життєстійкості
(авт. Мадді, Personal Views Survey, PVS III-R**)**

Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»),

який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

Тестовий матеріал

№ з/п	Твердження	Ні	Швидше ні, чим так	Швидше так, чим ні	Так
1.	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3.	Части, навіть добре виспавшись, я насилу заставляю себе встати з ліжка				
4.	Я постійно зайнятий і мені це подобається				
5.	Я я віддаю перевагу «плити за течією»				
6.	Я змінюю свої плани в залежності від обставин				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8.	Непередбачені труднощі часом дуже втомлюють мене				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Іноді я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Іноді все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що				

	відбувається навколо мене.				
13.	Синиця в руках краще, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе розбитим.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою мету мети і досягати її.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а граю лише роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.				
26.	Я часто жалкую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема потребує великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені складно зближуватись з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя походить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко справджуються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				

35.	Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзяття закінчити почате.				
38.	Буває, що життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості впливати на неочікувані проблеми.				
40.	Оточуюючі мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть серед друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче берусь до втілення нових ідей.				

Додаток Б

Зміст програми психологічного тренінгу «Внутрішня опора: розвиток ресурсу життєстійкості»

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа 1. «Розкриття життєстійкості та шляхи її зміцнення»

Ціль: Поглиблення розуміння учасниками тренінгу концепції життєстійкості, її ролі у подоланні кризових періодів життя, а також стимулювання зростання особистої життєстійкості та її ключових компонентів.

Процедура: Стислий огляд змісту тренінгової програми, узгодження принципів ефективної взаємодії в групі та визначення відповідальності за виконання завдань для самостійної роботи.

Вправа 2. «Персональне представлення»

Ціль: Формування сприятливого клімату взаємоповаги, довірливих відносин та партнерської взаємодії в групі, встановлення контакту між учасниками тренінгу.

Процедура: Кожен учасник тренінгу отримує завдання поділитися інформацією про себе, зокрема назвати ім'я, розповісти про свої професійні або особисті захоплення, а також згадати будь-які інші аспекти, які вважає за потрібне повідомити. Тренер може ініціювати запитання для поглиблення розуміння між учасниками та сприяння активному обміну думками.

Вправа 3. «Емоційний реліз через творче самовираження»

Ціль: Сприяння зниженню рівня стресу та емоційної напруги шляхом використання технік візуалізації та невербального експресивного вираження емоцій.

Процедура: Тренер моделює ситуацію отримання негативної інформації або завершення конфліктної комунікації, ставлячи запитання: «Які стратегії ви використовуєте для нівелювання негативних емоційних станів?». Учасникам надаються фломастери та аркуші паперу, пропонуючи створити лівою рукою абстрактну графічну композицію, що символізує їхні актуальні емоційні

переживання. Акцентується важливість максимального занурення у власні відчуття та інтуїтивного вибору кольорів і ліній, що резонують з їхнім настроєм.

На наступному етапі учасникам пропонується перевернути аркуш та зафіксувати на його зворотному боці 5-7 ключових слів, що вербалізують їхні емоції. Завершальним кроком вправи є пропозиція тренера з емоційним піднесенням розірвати аркуші на дрібні фрагменти та утилізувати їх.

Підведення підсумків тренером: «Чи відчули ви, як протягом короткого часу відбулося звільнення від негативного емоційного заряду через його символічне відображення на папері та подальше позбавлення від нього?».

Вправа 4. «Зміцнення позитивного самосприйняття»

Ціль: Активізація почуття власної гідності, підтримки себе та формування позитивного ставлення до власної особистості.

Процедура: Тренер просить усіх учасників тренінгу утворити коло, підняти праву руку, зігнути її в лікті таким чином, щоб кисть наблизилася до верхівки голови, та здійснити легке погладжування зі словами самопідбадьорення: "Я – цінна особистість!".

Вправа 5. «Трансформація обмежувальних переконань (Домашнє завдання)»

Ціль: Розвиток навичок самоспостереження за власним мисленням та свідомого перетворення негативних автоматичних думок на позитивні твердження, що сприяє оптимізації внутрішнього настрою та підвищенню віри у власні сили для досягнення поставлених цілей.

Процедура: Учасникам пропонується самостійно створити таблицю, що складається з двох розділів. У розділі під назвою «Що заважає» необхідно детально зафіксувати негативні думки та переконання щодо власних здібностей, можливостей та зовнішніх обставин, які, на їхню думку, перешкоджають досягненню бажаного результату. Після ретельного аналізу виявлених негативних думок, учасникам слід здійснити їхнє свідоме переформулювання у позитивному ключі та занести отримані позитивні твердження до другого розділу таблиці під назвою «Що допомагає».

Виконання даної вправи спрямоване на формування у студентів здатності до самостійного відстеження деструктивних ментальних патернів та їхньої свідомої корекції, що є важливим елементом розвитку психологічної стійкості та проактивної життєвої позиції.

ЗАНЯТТЯ 2

Початок заняття.

1. Вступне слово тренера та створення сприятливої атмосфери.

2. Активізація учасників: розігріваюча вправа.

Вправа 1. «Мережа знайомств 'Я ніколи не...»

Ціль: Сприяння формуванню невимушеної атмосфери довіри та відкритого спілкування в групі, а також надання можливості учасникам дізнатися більше один про одного на особистісному рівні.

Процедура:

1. Учасники розміщуються в колі або в зручному для вільного спілкування просторі.

2. Один із учасників ініціює гру, виголошуючи твердження за схемою: «Я ніколи не...», завершуючи фразу описом дії, яку він жодного разу не здійснював (наприклад: не стрибав з парашутом, не плавав у відкритому морі взимку, не подорожував автостопом тощо).

3. Усі інші учасники, які хоча б один раз у житті виконували зазначену дію, реагують певним чином (піднімають руку, плескають у долоні – спосіб визначається спільно або тренером).

4. Естафета переходить до наступного учасника, який озвучує власне твердження «Я ніколи не...», і гра продовжується за аналогічним принципом.

5. Гра завершується після того, як кожен учасник поділиться особистим твердженням про те, чого він ніколи не робив.

Вправа 2. «Конструювання формули стресостійкості»

Ціль: Активізація процесу усвідомлення та обговорення ключових елементів, що складають поняття стресостійкості, та їхнього впливу на психоемоційний стан особистості.

Процедура:

Тренер пропонує учасникам виступити у ролі творців та розробити власну умовну «формулу» або «рецепт» стресостійкості, перелічивши основні компоненти, які, на їхню думку, є визначальними для успішного подолання стресових ситуацій.

Учасники індивідуально фіксують свої ідеї щодо факторів, які, на їхнє переконання, сприяють підвищенню рівня стресостійкості. Це можуть бути різноманітні аспекти, такі як наявність соціальної підтримки, позитивний настрій, регулярна фізична активність, розвинені навички саморегуляції тощо.

Після завершення етапу індивідуальної роботи тренер запрошує декількох учасників поділитися своїми «рецептами» з групою. Організовується дискусія, в ході якої визначаються спільні та відмінні складові стресостійкості, відбувається обмін корисними стратегіями та ідеями.

На завершення вправи кожному учаснику пропонується зберегти свій особистий «рецепт» стресостійкості та спробувати свідомо інтегрувати його елементи у власне повсякденне життя.

Вправа 3. «Аутоідентифікація сильних сторін»

Ціль: Поглиблення самоусвідомлення та вміння розпізнавати власні позитивні якості, сприяння зростанню самоповаги та формуванню позитивного образу "Я".

Процедура:

Учасники розміщуються в колі, створюючи простір для відкритого та підтримуючого спілкування. Тренер ініціює вправу, пропонуючи учасникам по черзі завершити фразу: "Моїм джерелом гордості є...", називаючи при цьому особисті досягнення, позитивні риси характеру, таланти або інші аспекти, які викликають у них почуття задоволення та власної значущості.

Кожен учасник має можливість висловитися, закінчуючи речення "Моїм джерелом гордості є..." та озвучуючи свою позитивну характеристику або досягнення.

Після того, як усі учасники поділяться своїми думками, тренер ініціює групове обговорення, акцентуючи увагу на подібності деяких позитивних якостей,

що були названі, та наголошуючи на важливості позитивного самосприйняття як основи психологічної стійкості.

Завершується вправа підведенням підсумків, під час яких тренер підкреслює наявність у кожного учасника значного потенціалу позитивних якостей, які є підґрунтям для почуття гордості за себе.

Вправа 4. «Стратегії конструктивного розв'язання складних ситуацій»

Ціль: Удосконалення вмінь аналізувати проблемні ситуації та генерувати ефективні підходи до їхнього врегулювання.

Процедура:

1. Тренер пропонує кожному учаснику обрати актуальну для нього особисту проблему, з якою він зіштовхувався або зіштовхується на даний момент. Кожен фіксує обрану проблему на окремому аркуші паперу.

2. Тренер об'єднує учасників у пари. Після цього відбувається обмін аркушами таким чином, щоб кожен отримав опис проблеми іншого учасника. Працюючи в парах, учасники спільно аналізують отриману проблему. Кожен член пари пропонує конкретні кроки або стратегії, які, на його думку, можуть сприяти вирішенню обговорюваної проблеми.

3. Після завершення обговорення в парах, учасники повертаються до своїх початкових проблем та записують запропоновані їхніми партнерами ідеї щодо шляхів їхнього розв'язання.

4. На завершальному етапі тренер може запропонувати кільком учасникам поділитися зі всією групою стратегіями вирішення їхніх проблем, які були розроблені в парах, або провести загальну дискусію щодо виявлених спільних тем та закономірностей.

ЗАНЯТТЯ 3

Початок заняття. 1. Вітальне слово тренера та створення атмосфери доброзичливості. 2. Енерджайзер: вправа для активізації та налаштування на роботу.

Вправа 1. «Візуалізація тривоги: арт-терапевтична техніка»

Ціль: Надання учасникам можливості експресивного відображення внутрішнього стану тривоги через художню творчість з метою її візуалізації, символічної переробки та потенційного зменшення емоційної інтенсивності.

Процедура:

Учасникам пропонується за допомогою художніх матеріалів (олівців, фарб, фломастерів) створити на папері нефігуративне зображення, що слугуватиме візуальною репрезентацією їхнього особистого переживання тривожності. Заохочується вільне використання різноманітних кольорів, ліній, форм та образів, що найбільш точно відповідають їхнім внутрішнім відчуттям.

Після завершення творчого процесу учасникам надається можливість поділитися своїми роботами в межах групи за власним бажанням або залишити їх для індивідуальної рефлексії.

Тренер виступає модератором обговорення створених робіт, стимулюючи учасників до вербалізації пов'язаних з ними почуттів та роздумів щодо потенційних шляхів зниження рівня тривоги через її візуальне опредметнення.

Вправа 2. «Обмін позитивними імпульсами»

Ціль: Сприяння культивуванню позитивного емоційного фону, відчуття психологічного комфорту та зниженню ймовірності проявів агресивної поведінки через обмін позитивними повідомленнями та підтримку між учасниками.

Процедура:

1. Учасникам пропонується анонімно зафіксувати на окремих аркушах паперу позитивне висловлювання, гумористичну мініатюру або щире побажання. Усі аркуші збираються в одному місці (наприклад, у центрі столу або в спеціальній скриньці).

2. Кожен учасник по черзі обирає навмання один аркуш із текстом та зачитує його вголос.

3. Після прочитання повідомлення учасники обмінюються невербальними знаками позитивної уваги, такими як посмішки, вираження вдячності або підбадьорливі жести.

4. Після того, як кожен учасник отримає та озвучить повідомлення, проводиться коротке обговорення щодо їхніх відчуттів від такої форми взаємодії та які позитивні емоції вони при цьому пережили.

Вправа 3. «Вербалізація емоцій: діалог про почуття»

Ціль: Удосконалення навичок словесного вираження власних емоційних станів та емпатійного розуміння почуттів співрозмовника, сприяння розвитку адекватного й толерантного відображення емоцій у комунікації.

Процедура: Учасники утворюють коло. Кожен по черзі висловлює припущення щодо емоційного стану свого сусіда зліва (наприклад: "Мені здається, ти сьогодні виглядаєш дещо замисленим..."). Отримавши таке припущення, слухач надає зворотний зв'язок, уточнюючи свій актуальний емоційний стан.

Після завершення обміну висловлюваннями тренер ініціює групову дискусію.

Питання для обговорення:

– На які ознаки ви спиралися, визначаючи емоційний стан свого сусіда? Які невербальні сигнали були найбільш показовими?

– Чи було складно вербалізувати власні емоції? Чи легко було називати емоції іншої людини?

– На вашу думку, чи важливо говорити про свої емоції? Чи завжди ви відкрито виражаєте свої почуття?

– Які причини можуть спонукати нас приховувати власні емоції? Які потенційні наслідки може мати таке приховування?

Вправа 4. «Інтонаційна палітра емоцій»

Ціль: Розвиток здатності передавати різноманітні емоційні відтінки через інтонаційні особливості мовлення, підвищення усвідомленості щодо взаємозв'язку між емоційними переживаннями та їхнім голосовим вираженням.

Процедура: Учасники по черзі зачитують короткі текстові фрагменти або окремі фрази (наприклад: «Вже ранок», «Вітаю!», «Чудова картина», «Завтра буде дощ»), експериментуючи з інтонаційним забарвленням для передачі різних емоцій: задоволення, радості, гніву, захоплення, натхнення, байдужості, наполегливості,

оптимізму, песимізму, сумніву, а також варіюючи темп (швидко – повільно) та мелодійність (монотонно – енергійно).

Завдання полягає в тому, щоб вимовити одну й ту саму фразу, надаючи їй спочатку буквальне значення, а потім протилежне або відмінне значення виключно за допомогою інтонації.

Ведучий підтримує інтеракцію з учасниками, заохочуючи їх до свідомого переживання та відтворення різних емоційних станів у мовленні.

Питання для обговорення:

– Які емоції вам вдалося передати інтонаційно найвиразніше?

– Які емоції, на вашу думку, легше або складніше розпізнати за інтонацією голосу?

– В яких ситуаціях у реальному спілкуванні ми більше довіряємо невербальним сигналам, зокрема інтонації, ніж змісту самих слів? Наведіть приклади.

ЗАНЯТТЯ 4

Початок заняття.

1. Радісне вітання учасників та налаштування на продуктивну роботу.

2. Підготовча активність: вправа для розігріву та створення позитивного настрою.

Вправа 1. «Діагностика особистої емоційної вправності»

Ціль: Проведення самооцінки рівня власної емоційної компетентності та здатності до ефективного управління власними емоційними реакціями в різних життєвих контекстах.

Процедура:

1. Кожному учаснику надається індивідуальний аркуш паперу та засіб для письма.

2. Учасники візуально поділяють свій аркуш на дві окремі колонки. У першій колонці вони детально описують конкретні ситуації, в яких вони відчувають високий рівень емоційної компетентності, тобто демонструють здатність успішно

регулювати свої емоції. У другій колонці вони фіксують ситуації, в яких, на їхню думку, їхня емоційна компетентність була нижчою.

3. На наступному етапі учасники об'єднуються в пари або невеликі групи для обміну своїми записами. Під час обговорення вони діляться міркуваннями щодо того, чому в певних ситуаціях вони оцінюють свою емоційну компетентність як високу або низьку.

4. Після завершення обговорення кожен учасник самостійно аналізує отриманий досвід та формулює особисті висновки щодо аспектів емоційної компетентності, які потребують подальшого розвитку та вдосконалення. Ведучий сприяє узагальненню результатів індивідуальної роботи.

Питання для обговорення:

– Які нові аспекти власної емоційної сфери ви усвідомили під час виконання вправи?

– Наскільки співпали ваша самооцінка та оцінка інших учасників?

– Чи були суттєві розбіжності у ваших оцінках? Якщо так, то чим ви можете це пояснити?

Вправа 2. «Мудрість серця: алегорія внутрішньої істини»

Ціль: Стимулювання усвідомлення пріоритетності внутрішніх переконань та автентичності у самосприйнятті.

Процедура:

1. Тренер розповідає учасникам алегоричну історію «Мудрість серця»: «За давнім переказом, коли Творці завершили створення Всесвіту, наповнивши його світилами, водами, небесами та живими істотами, постало питання про сховок для найціннішого скарбу – Істини. Розглядалися різні місця: неприступні гірські вершини, далекі планети, океанські глибини, зворотний бік місяця. Проте наймудріший з Творців запропонував: 'Сховаймо Істину в самому серці людини. Нехай вона мандрує світами у її пошуках, не підозрюючи, що володіє нею від народження.»

2. Після ознайомлення з притчею учасники залучаються до обговорення власних відчуттів та інтерпретацій почутого. Вони діляться роздумами про особисте розуміння істини та її значення у власному життєвому досвіді.

3. На заключному етапі вправи учасникам пропонується поміркувати над тим, яким чином принципи щирості та вірності власним внутрішнім переконанням можуть бути втілені в їхньому повсякденному житті та міжособистісних стосунках.

Вправа 3. «Мова образів: метафоричне відображення емоцій»

Ціль: Розширення спектру усвідомлення власної емоційної палітри; розвиток здатності до непрямого вираження емоційних станів через створення метафоричних асоціацій.

Процедура: Учасникам пропонується встановити образні паралелі між конкретними емоціями та різноманітними явищами, предметами або образами, а потім поділитися цими метафорами з групою. Тренер може ставити навідні запитання для глибшого розуміння запропонованих асоціацій. Наприклад: «Якщо гнів – це явище природи, то яке саме?», «Який образ найкраще передає відчуття піднесення?», «З яким природним елементом ви могли б порівняти нетерпіння?».

Тренер також пропонує згадати поширені фразеологізми, що використовуються для опису емоційних станів, та поділитися власними асоціаціями з ними (наприклад: «Коли я відчуваю розчарування, це ніби...», «Мій стан щастя можна порівняти з...», «Коли мені некомфортно, я почуваюся як...»).

Вправа 4. «Афірмація наміру: формула емоційного зростання»

Ціль: Активізація внутрішньої мотивації та формування твердого наміру щодо вдосконалення власної емоційної компетентності.

Ресурси: Заздалегідь підготовлені паперові смужки (жовтого або білого кольору) та круглі основи (жовтого кольору), що символізують сонце або серцевину квітки.

Процедура: Кожному учаснику надається паперова смужка. Тренер пропонує відповісти на запитання: «Які конкретні аспекти моєї емоційної компетентності я прагну розвинути в майбутньому?».

Записавши свої відповіді на смужках, учасники прикріплюють їх по колу до жовтої основи, створюючи таким чином символічне зображення сонця з променями або квітки з пелюстками. Після цього тренер на центральній круглій основі розміщує напис, що слугує афірмацією: «Я обираю зростання!».

Вправа 5. Домашнє завдання.

Процедура: Учасникам пропонується написати есе на тему: «Спілкуватися серцем – для мене це …».

ЗАНЯТТЯ 5

Початок заняття.

1. Тепле вітання учасників та створення атмосфери відкритості.

2. Тонізуюча вправа для налагодження групової взаємодії та підвищення енергії.

Вправа 1. «Майстерність емоційного самоконтролю»

Ціль: Підвищення рівня усвідомлення власної відповідальності за емоційні реакції та формування здатності до ефективної саморегуляції емоцій у різноманітних життєвих обставинах.

Процедура:

1. Тренер наголошує на значенні емоційної компетентності як інструменту зниження стресу, покращення якості міжособистісних стосунків та досягнення особистісного й професійного успіху.

2. Учасникам пропонується долучитися до відкритого обговорення власного рівня емоційної компетентності та ідентифікувати ситуації, в яких вони відчувають складнощі з контролем над своїми емоціями.

Питання для обговорення:

– Які емоційні прояви, на вашу думку, є найбільш значущими для налагодження ефективної міжособистісної комунікації?

– Наскільки часто ви помічаєте, що ваші емоційні стани впливають на прийняття рішень та вашу поведінку?

– Які особисті стратегії ви застосовуєте для управління власними емоціями в умовах стресу?

– Чи вважаєте ви здатність керувати емоціями набутою навичкою, чи вродженою особливістю?

– Яким чином ваша емоційна компетентність відображається на ваших взаєминах з колегами, друзями та членами родини?

– Які переваги ви вбачаєте у здатності розпізнавати та розуміти емоційний стан інших людей?

– Які конкретні вправи або практики ви використовуєте для розвитку власної емоційної компетентності?

– Яким чином розуміння емоційного стану інших може сприяти покращенню взаєморозуміння?

– Наскільки важливим є розвиток емоційної компетентності для досягнення особистих і професійних цілей у вашому житті?

– Чи може емоційна компетентність розглядатися як ключовий фактор успіху в сучасному динамічному світі?

4. Проводиться обговорення отриманих відповідей та загальних вражень від вправи. Учасники діляться власним досвідом, відзначають особисті успіхи та складнощі, що виникали під час спроб саморегуляції емоцій.

5. Підсумовуючи, тренер нагадує учасникам про важливість систематичного застосування навичок емоційної компетентності в повсякденному житті та надає рекомендації щодо подальшого розвитку цих навичок.

Вправа 2. «Рефлексія емоційного досвіду: техніка самоаналізу»

Ціль: Поглиблення розуміння ролі емоційного самоаналізу як важливого інструменту в розвитку емоційної компетентності та ознайомлення з практичними методами його здійснення.

Метод: Інтерактивна міні-лекція з елементами дискусії.

Процедура:

1. Ініціюється бесіда з учасниками щодо впливу емоцій на прийняття рішень та якість міжособистісної взаємодії. Наприклад, пропонується розглянути ситуацію виникнення роздратування або засмучення під час спілкування. Ставляться

запитання: «Чим була зумовлена така емоційна реакція? Як ці емоції відобразилися на вашій подальшій поведінці?».

2. Проводиться обговорення конкретних підходів до емоційного самоаналізу, таких як регулярне ведення щоденника емоцій або практика усвідомленого спостереження за власними емоційними станами (медитація).

Представляється техніка емоційного самоаналізу, що включає пошук відповідей на ключові запитання:

– Яка ситуація відбувається зараз?

– Які думки виникають у мене у зв'язку з цією ситуацією?

– Які емоційні відчуття я переживаю в даний момент?

– Які глибинні причини лежать в основі моїх емоцій?

– Які мої актуальні потреби не задовольняються?

– Які конструктивні кроки я можу зробити далі?

3. Учасникам ставляться запитання щодо потенційних шляхів застосування отриманих навичок емоційного самоаналізу в їхньому повсякденному житті з метою досягнення більшої емоційної стійкості та налагодження ефективної комунікації з оточенням.

Вправа 3. «Тілесний відгук емоцій: усвідомлення психосоматичного зв'язку»

Ціль: Розширення усвідомлення учасниками глибокого взаємозв'язку між їхніми емоційними переживаннями та відповідними тілесними відчуттями, що сприятиме розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Процедура:

1. Учасникам пропонується зайняти зручне положення, що сприяє розслабленню та концентрації на внутрішніх відчуттях.

2. Тренер послідовно називає різні емоційні стани (наприклад, радість, гнів, страх, смуток) та просить учасників уявити собі конкретну ситуацію, яка могла б спровокувати виникнення саме цієї емоції. Після озвучення кожної емоції учасникам надається кілька хвилин для ментальної візуалізації ситуації та уважного спостереження за будь-якими змінами у своїх тілесних відчуттях.

3. Проводиться групове обговорення, під час якого учасники діляться своїми спостереженнями щодо тілесних реакцій, які виникали у них у відповідь на уявлення кожної емоції. Обговорюється питання про те, яким чином ці тілесні сигнали можуть слугувати індикаторами певних емоційних станів. Також аналізується потенційна користь отриманих знань для своєчасного розпізнавання власних емоцій та ефективного управління ними в майбутньому.

Вправа 4. «Емоційний калейдоскоп: взаємозв'язок емоцій та поведінки»

Ціль: Поглиблення розуміння учасниками безпосереднього впливу емоцій на їхні поведінкові реакції, виявлення типових емоційно-поведінкових патернів.

Процедура:

Учасники утворюють коло, розміщуючись на стільцях. Кількість стільців має бути на один меншою за кількість учасників. Тренер ініціює вправу, промовляючи фразу: «Хто з вас, відчуваючи (називається певна емоція), зазвичай (описується конкретна дія)?». Учасники, які ідентифікують у себе зазначену емоційну реакцію, швидко підводяться та займають вільні стільці. Учасник, який залишається без стільця, стає новим ведучим.

Приклади запитань:

– Хто з вас, коли відчуває гнів, схильний грюкати дверима?

– Хто з вас, коли його ображають, починає говорити дуже гучно?

– Хто з вас, коли переповнює радість, мимоволі підстрибує на місці?

Обговорення:

– Які емоційні реакції виявилися найбільш поширеними серед учасників групи?

– Чи вдалося вам простежити чіткий зв'язок між власними емоційними станами та відповідними діями? Аргументуйте свою точку зору.

Вправа 5. «Підсумкова рефлексія та обмін враженнями»

Ціль: Завершення тренінгової програми, збір індивідуальних відгуків учасників та узагальнення ключових висновків.

Ресурси: Великий аркуш паперу (фліпчарт), маркер, набір кольорових стікерів (по три на кожного учасника).

Процедура: Учасникам пропонується на окремих кольорових стікерах коротко відповісти на наступні запитання:

1. Які найбільш цінні знання або навички ви отримали під час цієї сесії?
2. Який досвід спільної роботи в групі був для вас найбільш значущим?
3. Які нові ідеї або важливі висновки ви сформулювали для себе за результатами тренінгу?

Після заповнення стікерів кожен учасник по черзі озвучує свої відповіді та розміщує їх на великому аркуші паперу поруч із умовно визначеним кольором для кожного запитання. На завершення тренер проводить підсумкове обговорення, узагальнюючи ключові моменти та дякуючи учасникам за активну роботу. Відбувається прощання з учасниками тренінгу.